Энциклопедия здоровья

№4 / март 2012





Отвечаем на вопросы *наших читателей*

ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Как лечиться ЧИСТОТЕЛОМ? с. 26

Что поможет при атрофическом ГАСТРИТЕ? с. 4

Нужно ли удалять ЛИПОМЫ? с. 14

32 СТРАНИЦЫ РЕЦЕПТОВ

ISSN 1817-3845







16534

29964

ПОДПИШИТЕСЬ С ЛЮБОГО МЕСЯЦА!

Добро пожаловать в СТРАНУ СОВЕТОВ!

Это интересная, красочная газета для всех и каждого!





Только **практические** **СОВЕТЫ** на все случаи жизни по письмам читателей.

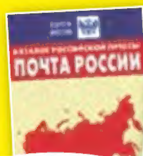
ОТВЕТЫ на самые интересные вопросы.

Денежные **ПРИЗЫ** авторам писем.

Выходит 2 раза в месяц.

ПОДПИСКА продолжается!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:





11144 26253

Уже в продаже!



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, вы держите в руках необычный выпуск «Энциклопедии здоровья». Этот номер полностью основан на ваших письмах с вопросами, на которые мы постарались дать самые исчерпывающие ответы. Для вашего удобства мы расположили их в алфавитном порядке, поэтому этот номер справедливо можно назвать настоящей «Энциклопедией здоровья». Такие выпуски могут стать регулярными, если вам понравится эта идея. Поэтому редакция обращается к вам с просьбой сообщить свое мнение по поводу необходимости выпуска подобных номеров «Энциклопедии здоровья» в дальнейшем. Если этот номер покажется вам полезным и интересным, пожалуйста, сообщите нам об этом любым удобным для вас способом: по почте (вписать почтовый адрес), по электронной почте (вписать электронку) или по телефону редакции (вписать телефон). Спасибо за внимание к нашему изданию!

Главный редактор «ЭЗ» Елена Ахмадуллина

А 4
- Что поможет при атрофическом гастрите?
- Что такое аномалия Арнольда-Киари?
- Лечим аденоиды
- Оценка по Апгар

Б 5
- Бифидумбактерин и молочница
- Биоэнерготерапия
- Как избавиться от бородавок?

В 6
- Варикозные звездочки
- Антибиотики при угрозе выкидыша
- Помощь при вывихе
- Вросший ноготь

Г 7
- Обувь, зараженная грибком
- Гипертония на даче
- У моей мамы грыжа
- Зеленая защита от гриппа

Д 8
- Диагноз — диспепсия
- Демодекоз и проблемы с кожей
- Диета и луна

Е 9
- Острый евстахеит
- Ежевика не хуже малины
- Еловые лекарства

Ж 10
- Жировая инфильтрация печени
- Жимолость — ранняя ягода
- Жевательная резинка и наушники

З 11
- Как достать занозу?
- Чтобы не было заусенцев
- Выбираем зубную пасту

И 12
- Как лечить ишиас?
- Без йода не обойтись

К 13
- Ксилит — не сахар
- Как бороться с кандидозом?
- Катаракта: нужна ли операция?
- Кислотность на нуле?

Л 14
- Удалять ли липомы?
- Какое лекарство лучше?
- Что такое легионеллез?

М 15
- Море и медузы
- Мяч вместо массажа
- Мед эффективнее антибиотиков

Н 16
- Когда развился невроз
- Что такое двусторонний нефроптоз?

О 17
- Облепиховое масло для глаз
- Что делать с ожогом?
- Как справиться с болью при опоясывающем лишае?
- Коктейль от отеков

П 18
- Семь причин для простатита
- Питание для пожилых

Р 19
- Ринит или хуже?
- Болезнь Рота

С 20
- Лечебный самомассаж
- Слезы на морозе
- Мне нужен селен

Т 21
- Тополиная аптечка
- Туннельный синдром

У 22
- Утюг излечит спину
- Лечебный ультразвук
- Что бы съесть на ужин?
- Лекарство от уретрита

Ф 23
- Нужна ли физзарядка?
- Фэн-шуй очищение дома

Х 24
- Чем полезна хурма?
- Холестерин: хороший и плохой
- Хейлит, или заеды — в чем причина?
- Прием Хаймлиха

Ц 25
- Цветная капуста против диабета
- Как победить целлюлит?
- Цикорий печени поможет

Ч 26
- Чага одолеет язву
- Расскажите про черемшу
- Как правильно лечиться чистотелом?

Ш 27
- Шампунь не для коктейля
- Шумит в ушах: что делать?
- Лечебная шоколадка

Э 28
- Нужна энергия
- Эстрогены — не панацея
- Экзема одолела

Ю 29
- Опухоль Юинга
- Агрессивная юкка
- Южная опасность

Я 30
- Какие яйца самые полезные?
- Как победить ячмень?
- Лечебный яд

Что поможет при атрофическом гастрите?

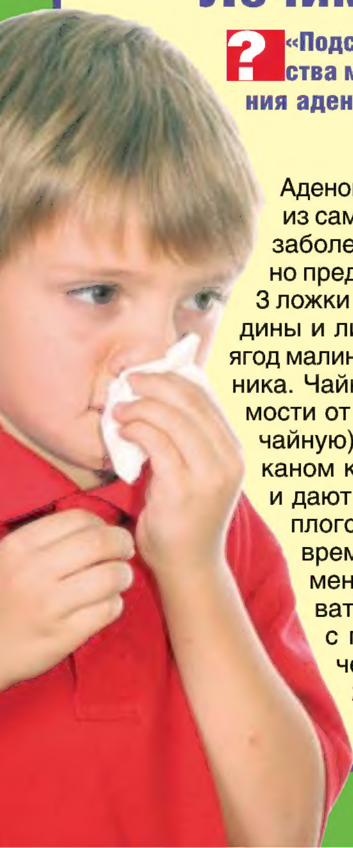
«Я давно страдаю болезнями желудка и желчного пузыря, желчный пузырь увеличен. Но недавно после очередного осмотра у врача мне поставили диагноз: атрофический гастрит и бескаменный холецистит. Назначили лечение: диета, энзистал, панкреатин, холензим, комплекс трав. Все это я постоянно принимаю, но результата почти нет. Какие еще есть лекарства от моих болезней?»

Егерев Олег, г. Таганрог

Существует немало препаратов, которые могут улучшить ваше состояние, но главное условие — принимать их в комплексе, чтобы восстановить нарушенные функции пищеварения. В лечении атрофического гастрита применяют препараты, повышающие кислотность желудочного сока: желудочный сок, ацидин-пепсин (при условии, что нет эрозии желудка). Как правило, при атрофическом гастрите наблюдается снижение функции поджелудочной железы, поэтому курс лечения дополняют ферментами. Снижение кислотности желудочного сока приводит к нарушению всасывания витамина B12, который необходим для нормального кроветворения, поэтому нужно дополнительно принимать этот витамин.

С противовоспалительной целью употребляют настой из листьев подорожника, ромашки, мяты, зверобоя, валерианы (1 ст. ложка смеси трав на стакан кипятка, принимают по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в сутки до еды в течение 3-4 недель).

Лечим аденоиды



«Подскажите, какие народные средства можно использовать для лечения аденоидита у ребенка 6 лет?»

Арзамасова Г., г. Шахты

Аденоидит на сегодняшний день одно из самых распространенных детских заболеваний. Для его лечения можно предложить сбор трав: смешать по 3 ложки цветков липы, листьев смородины и листьев подорожника, 2 ложки ягод малины и 1 ложку травы тысячелистника. Чайную или десертную (в зависимости от возраста ребенка — до 7 лет чайную) ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и дают ребенку по трети стакана теплого настоя 3-4 раза в день. Одновременно с приемом настоя рекомендуется 4 раза в сутки промывать носоглотку раствором соды с прополисом: на стакан воды четверть чайной ложки соды и 20 капель 10%-ного спиртового раствора прополиса.

Оценка по Апгар

«Подскажите, пожалуйста, каким образом сказывается на здоровье и развитии ребенка оценка по шкале Апгар, поставленная при рождении?»

Иванова Н., Московская область



Шкала Апгар используется для определения состояния ребенка сразу после рождения. Признаки, включенные в эту шкалу (их пять: частота сердцебиений, дыхательные движения, мышечный тонус, подошвенный рефлекс, цвет кожи), оцениваются цифровыми показателями через 1 и 5 минут после рождения. Состояние новорожденного считается удовлетворительным при сумме 7-10 баллов. Показатели оценивают степень кислородного голодания, которое развивается во время родов. Риск неврологических нарушений тем выше, чем ниже оценка, так как на недостаток кислорода реагируют в первую очередь нервные клетки.

Что такое аномалия Арнольда-Киари?

«Меня много лет мучают постоянные головные боли, недавно к ним добавились шаткость походки и тремор рук. Врач отправила меня на МРТ, которое выявило аномалию Киари. Миндалины мозжечка опущены на 12 мм. Но инвалидность мне не дали, с аргументом, что это у многих встречается и жить не мешает. Как живут с этим диагнозом? Нужно ли делать операцию?»

Головина Н.И., г. Ярославль

Аномалия Арнольда-Киари — это врожденная патология развития ромбовидного мозга, проявляющаяся несоответствием размеров задней черепной ямки и мозговых структур, которые находятся в данной области. Результат такого несоответствия приводит к опущению ствола головного мозга и миндалин мозжечка в большое затылочное отверстие и их ущемлению на этом уровне.

Если единственным симптомом заболевания является болевой синдром, для лечения применяется консервативная терапия, которая включает в себя различные схемы с применением нестероидных противовоспалительных препаратов и миорелаксантов.

При отсутствии эффекта от консервативной терапии в течение 2-3 месяцев или при наличии у пациента неврологического дефицита показано проведение операции, целью которой является устранение сдавления нервных структур и нормализация тока цереброспинальной жидкости. В результате лечения, как правило, уменьшается или исчезает головная боль, частично восстанавливаются чувствительность и двигательные функции.



Биоэнерготерапия

«В последние годы много говорят о биоэнергетическом лечении. Что это такое? И можно ли доверять медцентрам, которые рекламируют такие методы лечения?»

Смолина Елена, г. Зеленогорск



Биоэнергетическое лечение недугов — это не новинка, оно известно с древности. Этим способом лечения до сих пор пользуются многие племена, стоящие на очень низком уровне развития и законсервировавшие с давних времен свои обычаи и обряды. Способность оказывать лечебное биоэнергетическое воздействие присуща любому человеку, однако в качестве цельного учения биоэнергетические методики были сформулированы йогами в древней Индии. Способ биоэнергетического лечения является неотъемлемой частью йоги и насчитывает более чем тысячелетнюю историю. Из Индии практика лечения биоэнергией попала в Китай, страны Ближнего Востока.

Биоэнерготерапия — это лечение воздействием естественного поля с помощью биоэнергетики окружающего пространства, в котором мы все живем. Нас окружает целительная энергия воздуха, воды, растений, наших близких. Мы постоянно с ней общаемся. Но по причине частично утраченных знаний и способностей человек порой не может гармонично общаться с ней. Вот тогда на помощь к нему приходит целитель. Он аккумулирует эту окружающую нас целительную энергию и направляет на пациента. Это и есть основа биоэнергоцелительства.

Как и в любом лечении, здесь немаловажна вера в целителя. Но даже если ее у больного нет, а это часто происходит в начале курса лечения, после первого-второго сеанса больной ощущает реальное улучшение состояния своего здоровья, и этот факт вселяет веру в целителя. Таким образом, выздоровление идет успешно и наступает быстрее.

Эти противные бородавки!

«Обращаюсь к вам за помощью! Не оставьте мой крик души без внимания! Много лет я безуспешно борюсь с бородавками. Опробована уже куча бестолковых медикаментов, что делать, не знаю. Подскажите, какие существуют эффективные народные методы, возможно, даже обряды, чтобы избавиться от этой напасти?»

Носова Г., г. Омск

Бородавки — вирусное заболевание кожи. Различают бородавки обыкновенные, плоские, остроконечные кондиломы и старческие. Обыкновенные, плоские бородавки и остроконечные кондиломы вызываются общим для них вирусом. Способов избавиться от бородавок в народе известно очень много, расскажем о самых популярных:

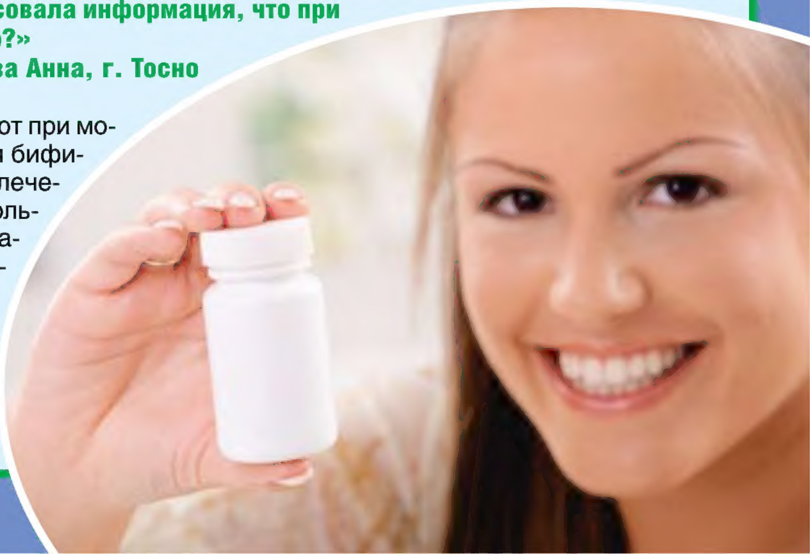
- Если над бородавкой завязать узелок, проведя петелькой по ее верхушке, а потом зарыть эту нитку в цветочный горшок, то когда нитка сгниет, бородавка исчезнет.
- Для лечения бородавок производят точечные смазывания неразбавленным эфирным маслом.
- Для лечения бородавок с успехом использовалось растение бородавник, получившее свое название за свои фармакологические воздействия на кожу. Для этой же цели эффективно использовался и сок одуванчика и молочая. При этом место, куда нанесен сок, рекомендовали завязывать. Говорят, эффект наступает после нескольких таких процедур. Из этих растений можно делать мази впрок, проварив их в вазелине и затем осторожно сцедив горячую смесь.
- Растолченную свежую цветочную корзинку цветов календулы или ягод рябины красной положить на бородавку, закрыть повязкой (можно воспользоваться лейкопластырем) и оставить в таком виде на некоторое время, обычно на ночь.

Бифидумбактерин и молочница

«Я с недоверием отношусь к химическим медикаментам, стараюсь справляться со своими болячками природными средствами. Поэтому меня заинтересовала информация, что при молочнице помогает бифидумбактерин? Так ли это?»

Яковлева Анна, г. Тосно

Свечи с бифидумбактерином действительно помогают при молочнице, но обычно эубиотики, к которым относится бифидумбактерин, назначают на заключительном этапе лечения воспалительных процессов. Первоначально используют специальные противогрибковые препараты, а затем при помощи эубиотиков восстанавливают влагалищную флору, заселяют ее полезными бактериями. Но в некоторых ситуациях бифидумбактерин может использоваться и как единственное средство лечения, например, при дисбактериозах, к которым можно отнести некоторые формы грибковых заболеваний, в том числе молочницу.





Антибиотики при угрозе выкидыша

«Я знаю, что при угрозе выкидыша часто назначают антибиотики. Но в их вредности во время беременности никто не сомневается. Как же быть?»

Ларикова Ирина, г. Самара

На самом деле, некоторые антибиотики разрешены во время беременности, потому что доказано отсутствие их влияния на развитие ребенка. И к тому же в каждом конкретном случае надо понять, что опаснее: последствия заболевания или последствия приема лекарств. Инфекция часто приводит к серьезным нарушениям в развитии плода, и не лечить ее — значит сознательно пойти на рождение больного ребенка. При внутриутробной инфекции есть риск рождения ребенка с пневмонией или воспалением оболочек мозга. Поэтому спорить с врачом точно не стоит. Существует перечень препаратов, разрешенных к применению во время беременности. Чтобы попасть в этот список, лекарство проходит долгий путь экспериментальных исследований и клинических наблюдений.

Вросший ноготь

«Вросшие ногти на больших пальцах ног приносят много неприятностей, мне даже операция не помогла. Существуют ли проверенные методы избавиться от этой проблемы?»

Каверина Галина, г. Иркутск

В народной медицине популярен такой способ избавления от вросшего ногтя: попарить ногу, подстричь ноготь, частично удалив вросшую часть. Обработать спиртом надфиль и посередине ногтя вдоль его сделать бороздку шириной 3 мм. В течение недели боль и воспаление пройдут, а через некоторое время бороздка станет зарастать, а ноготь перестанет врастать в мягкие ткани. После лечения ногти нужно подстригать ровно, без закруглений, чтобы избежать повторного врастания.

Варикозные звездочки

«У меня на ногах недавно появились первые сосудистые звездочки. Мама назвала эти звездочки варикозными и сказала, что именно так у нее начиналось варикозное расширение вен, но мне всего 20 лет и неужели мне уже пора начинать борьбу с варикозом. Что можно сделать в этом случае?»

Панина Анна, г. Гродно

Сосудистые звездочки, которые вы наблюдаете у себя на ногах, представляют собой небольшие группы расширенных капилляров, которые легко удалить с помощью лазера или склерозирующих инъекций. На самом деле, между ними и варикозным расширением вен редко бывает связь. Единственное, нужно иметь в виду то, что эти звездочки могут появиться на фоне более серьезных заболеваний сердца или печени. Но варикозное расширение вен — заболевание наследственное, и если эта проблема была у вашей мамы, то вам нужно очень внимательно относиться к состоянию своих вен. Необходимо скорректировать свой образ жизни — следить за питанием, активно двигаться, организовать режим дня.



Помощь при вывихе

«Расскажите, пожалуйста, о методах первой помощи при вывихах. Можно ли в этом случае использовать лекарственные травы?»

Янтарева Нина, г. Красногорск

При вывихе поврежденный участок тела следует хорошо перевязать. При этом очень важно, чтобы часть тела, получившая вывих или растяжение, находилась в покое. Для лечения вывихов вполне можно использовать лечебные ванны с лекарственными травами. Приготовить такую лечебную ванну достаточно просто. Необходимо взять листья ореха или же отвар из хвои и добавить в ванну. При этом вода в ванне должна быть горячей, приблизительно 37-39°. Принимать лечебную ванну можно не более 15 минут. Сразу после того как процедура лечения в ванне окончена, необходимо взять лист гороха или подорожника и наложить его на участок тела, получивший вывих, сверху сделать тугую перевязку.

Это первая помощь, в дальнейшем нужно пить отвар семян льна (4 ч. ложки семян льна и 1 л кипятка, кипятить 15 минут и настоять 2 часа, процедить и принимать по половине стакана каждые 2 часа). Если после вывиха поднялась температура, можно попить отвар из ромашки, зверобоя и мяты. Такой отвар благоприятно влияет на поврежденный от вывиха участок тела и одновременно с этим способствует резкому снижению температуры. Для приготовления отвара нужно взять по 1 ст. ложке ромашки, зверобоя и мяты, залить 2 стаканами воды и довести до кипения, затем процедить и принимать по половине стакана каждые 2 часа.

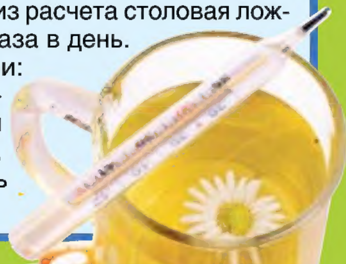


Зеленая защита от гриппа

? **«Расскажите, какие лекарственные травы нужно пить, чтобы во время эпидемии не подхватить грипп?»**

Захарова Людмила, г. Ростов-на-Дону

Профилактическое действие во время эпидемии гриппа оказывает чай с такими лекарственными растениями, как душица, кипрей, чабрец, шалфей, зверобой, мята, малина, облепиха, календула, шиповник, рябина, боярышник. Травы и плоды смешивают в равных пропорциях и заваривают в термосе из расчета столовая ложка на стакан кипятка. Пить как чай 2-3 раза в день. Полезен также и настой сосновой хвои: нужно измельчить сосновую хвою и залить холодной водой из расчета 5 частей воды на 1 часть хвои. Настоять 3-4 часа, процедить и добавить сок лимона. Пить по полстакана вечером с медом.



Обувь и грибок

? **«В конце лета я обнаружила у себя грибок стоп, прошла лечение у врача. Сейчас проблем нет, но меня интересует, что делать с зараженной грибком обувью? Выкидывать жалко, может быть, можно ее как-то спасти?»**

Дмитриева Анна, г. Ялта

Вы правы, после грибкового заражения лечить нужно не только ноги, но и обувь — в ней тоже поселились грибки. К сожалению, от старой обуви, скорее всего, придется избавиться, в крайнем случае, тщательно обработать ее специальными противогрибковыми средствами. Для противогрибковой обработки тщательно протрите обувь изнутри раствором формалина или уксусной кислоты (в соотношении 1:2), затем каждую пару положите в отдельный полиэтиленовый пакет, туго завяжите и оставьте так на 2-3 часа. После чего тщательно проветрите обувь и через сутки можете смело надевать ее. Еще один метод: наденьте резиновые перчатки и очень осторожно протрите обувь изнутри 40%-ным уксусом, чтобы не получить ожога кожи или глаз.

У моей мамы грыжа

? **«Моей маме недавно поставили диагноз — грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Но толком, что это за заболевание, ей врач не объяснила. Расскажите, пожалуйста, что это за грыжа и как нужно ее лечить?»**

Шаповалова Ольга, г. Воронеж

Лечение грыжи пищеводного отверстия диафрагмы зависит, прежде всего, от того, какова степень выраженности данной грыжи и насколько сильно выражены сопутствующие воспалительные изменения в самом пищеводе, в результате заброса желудочного содержимого. Эти данные должны быть известны лечащему врачу. На основании этих факторов и строится лечебная тактика. Что касается общих лечебных мероприятий, то для уменьшения заброса желудочного содержимого в пищевод можно рекомендовать следующее: снижение веса (при его избытке), прекращение курения, необходимо поднять головной конец кровати (примерно на 10-15 см), не переедать (регулярный прием пищи малыми порциями), не принимать пищу менее, чем за 3 часа до сна, избегать горячего питья или алкоголя перед сном, ограничить прием некоторых продуктов питания: кофе, шоколад, жиры, цитрусовые, томаты, соусы, не использовать следующие лекарства: нитраты, аспирин, бутадион, снотворные средства, эуфиллин. Если эти мероприятия не улучшат состояния больного, то необходимо подключить медикаменты, но назначить их должен врач.

Гипертония на даче

? **«Моя мама страдает артериальной гипертонией, каждое лето она живет на даче. Я каждый раз очень беспокоюсь за нее, но мама говорит, что летом, наоборот, не чувствует своего давления, и даже отказывается принимать лекарства. Подскажите, можно ли ей работать в огороде, нужна ли специальная диета?»**

Соловьева Вера, г. Орск

По наблюдениям врачей-кардиологов, самые высокие показатели давления у больных бывают в 16 часов и рано утром. Поэтому в это время надо воздержаться от активной физической работы, а в остальное время вполне можно работать в саду. Что касается диеты, то надо больше есть фруктов и пить соков, чтобы насытить организм микроэлементами. Воду можно не ограничивать, дозировать лишь соль — суточная доза до 4 г. Что касается сезонного улучшения состояния, то в теплое время года у некоторых гипертоников артериальное давление имеет тенденцию к снижению, и больные перестают принимать выписанные им гипотензивные препараты. Этого делать ни в коем случае нельзя. Можно только уменьшить дозу препарата, да и то посоветовавшись с врачом.





Демодекоз и проблемы с кожей

?«У меня давно серьезные проблемы с кожей, я обращалась к косметологам, но они мне помочь не смогли. В итоге я попала к дерматологу, который поставил мне диагноз — демодекоз. Подскажите, пожалуйста, что это за недуг и как его лечить?»

Лучко Татьяна, г. Новосибирск

Демодекс — железничный клещ, паразитирует в сальных железах и железах хрящей век, а также в волосяных фолликулах человека и млекопитающих. Первопричиной демодекоза являются угри, которые, в свою очередь, развиваются вследствие существования подкожного клеща. То есть возникает порочный круг, в котором причина и следствие замыкаются, и разорвать этот круг совсем не просто.

Больным демодекозом назначают диету, общую для всех аллергических заболеваний: не употреблять острой, соленой, сладкой пищи, то есть такой, которая усиленно питает и возбуждает подкожного клеща. На клеща угнетающе действуют все препараты, содержащие серу. Хороша простая серная мазь, а также серносалициловая мазь, мазь Вилькинсона, бензил-бензоат 10%-ный. Но все эти мази на основе серы действуют на разных людей по-разному и в отдельных случаях могут усилить красноту в воспаленных зонах лица, зуд. Поэтому применять эти мази следует с осторожностью: сначала попробовать, как данная конкретная мазь будет воздействовать на малом участке кожи. Нет раздражения, красноты, воспаления — значит, можно.

Мазь накладывают на пораженные угрями участки кожи на 4-6 часов, затем мазь следует снять с помощью прокипяченного и охлажденного рафинированного подсолнечного масла и нанести любую стероидную мазь: синафлан или флуцинар, или лоринден С, лоринден А.

Диета и луна

?«Я слышала, что существует очень эффективная лунная диета, но нигде не могу найти точной информации, в чем она заключается. Не могли бы вы рассказать, что это за диета?»

Соловец Ульяна, Московская область

Как таковой лунной диеты не существует, есть специальные рекомендации по соблюдению диеты в зависимости от положения Луны. Вся жизнь на нашей планете тесно связана с одним небесным телом — Луной, и именно с ней и надо советоваться, выбирая первый день похудательного курса. Когда Луна растет — организм накапливает, запасает энергию, откладывает жировые запасы, а когда убывает — энергию расходует, избавляется от шлаков и жировых отложений. Иначе говоря, начинать проведение диет и разгрузочных дней нужно, когда Луна идет на убыль, желательно сразу после Полнолуния, — тогда у вас в запасе останется целых две недели до следующего Новолуния. Хороший эффект в этот период дадут не только диеты, но и физические упражнения, ходьба, плавание, бег трусцой. Уже после первой недели результат, пусть и небольшой, будет заметен, и этот успех поднимет настроение, придаст уверенности в своих силах.

Диагноз — диспепсия

?«Мне врачи поставили диагноз — функциональная диспепсия. Но пока я не могу разобрать, что это за недуг и как с ним бороться. Что вы можете посоветовать?»

Глебова Екатерина, г. Луга



Термином диспепсия обычно называют нарушение пищеварения — когда двигательная активность желудка и двенадцатиперстной кишки, координация их работы нарушаются, и возникает диспепсия.

Если этот синдром наблюдается у больных гастритом, холециститом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки и другими желудочно-кишечными заболеваниями, то говорят об органической диспепсии. Если же болезненных изменений со стороны органов пищеварения нет, то речь идет о функциональной диспепсии.

При лечении функциональной диспепсии, а также других функциональных расстройств органов пищеварения применяются лекарственные сборы, в состав которых входят растения, обладающие антимикробным, болеутоляющим, вяжущим, противовоспалительным, регенерирующим, слабительным, спазмолитическим, ветрогонным и седативным свойствами.

Можно посоветовать такой сбор: смешать поровну цветки ромашки, цветки календулы, листья подорожника, траву тысячелистника и траву череды. 1 ст. ложку сбора заливать стаканом кипятка, настоять 20 минут и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.





Еловые лекарства

«Я не раз читала о том, что еловая хвоя может применяться для лечения самых разных заболеваний, но конкретных рецептов мне не попадалось. Расскажите, пожалуйста, как можно использовать хвою в лечебных целях».

Зайцева И.Г., г. Хабаровск

Еловая хвоя обладает огромной целительной силой и успешно используется в медицине. Предлагаем вам следующие рецепты:

- Елово-молочный отвар: 30 г побегов или молодых шишек ели залить 1 л молока и варить в закрытой посуде в течение 30 минут. Процедить и принимать в течение дня небольшими порциями. Этот отвар является мочегонным, потогонным и желчегонным средством. Он рекомендуется также для лечения бронхитов, бронхиальной астмы, фаринголарингитов.
- Еловый отвар: 2 ст. ложки хвои промыть в холодной воде, залить 1 стакан кипятка, накрыть посуду крышкой, кипятить 20 минут, настаивать 30 минут, процедить. Сдобрить сахаром или медом, пить по 1 стакану в день в 2-3 приема. Этот витаминный напиток рекомендуется принимать для усиления сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.
- При хроническом бронхите и трахеите из еловой хвои делают так называемые терпеновые подушечки: иголками ели нужно набить специальные мешочки из хлопчатобумажной ткани, которые затем развесить в комнате или положить около кровати.

Острый евстахеит



«Пару месяцев назад у меня заложило ухо, врач поставил диагноз острый евстахеит. Я принимала 5 дней антибиотики, мазала вокруг уха мазью Диклоран, котрую назначил врач, и капала в нос капли, но эффекта это не дало. Недавно я сделала аудиограмму, и мне поставили еще один диагноз — острая нейросенсорная тугоухость и евстахеит. Врач сказал, что за барабанной перепонкой, видимо, скопилась жидкость. Я практически не слышу уже на это ухо. Сколько это состояние может продолжаться и что мне дальше предпринять?»

Шустова Е.Н., г. Мурманск

Это состояние будет длиться ровно до тех пор, пока вы не вылечитесь. В своем вопросе вы смешали евстахеит, сенсоневральную тугоухость и экссудативный отит. Это все разные заболевания с разным подходом к лечению. Особо опасна своей бесперспективностью сенсоневральная тугоухость, этот диагноз надо подтвердить аудиометрией и импедансометрией. В данном случае необходим быстрый и массированный терапевтический подход — стационарное лечение в обязательном порядке. Экссудативный отит также диагностируется импедансометрией и лечится в зависимости от его стадии. Евстахеит — неизменный спутник предыдущих состояний и диагностируется тимпанометрией. Лечение зависит от причины евстахеита и его степени.

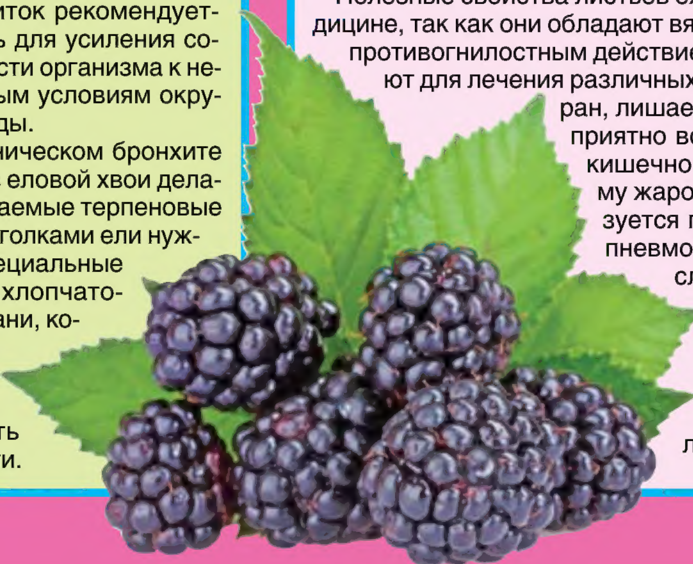
Ежевика не хуже малины

«Правда ли, что ежевика столь же полезна, как и малина? В наших краях ягода эта растет, но особо не ценится. Возможно, стоит приглядеться к ней повнимательнее».

Воропаева Яна, г. Евпатория

Ежевика, кроме великолепного вкуса и внешней красоты, обладает полезными и целебными свойствами. Ягоды ежевики богаты глюкозой, фруктозой, витамином С, каротином, органическими кислотами и токоферолами. В результате полезных свойств ежевику используют для лечения болезней почек, мочевого пузыря, при диабете и воспалениях суставов. Ягоды ежевики содержат большое количество биофлавоноидов, которые действуют как антиоксиданты, оказывают противовоспалительное, противоотечное действие, укрепляют стенки кровеносных сосудов и усиливают действие витамина С.

Полезные свойства листьев ежевики широко применяют в народной медицине, так как они обладают вяжущим, ранозаживляющим, потогонным и противогнилостным действием. Также листья этого растения используют для лечения различных кожных заболеваний: экзем, язв, гнойных ран, лишаев. Ягоды ежевики утоляют жажду и благоприятно воздействуют на деятельность желудочно-кишечного тракта. Благодаря сильно выраженному жаропонижающему действию ежевика используется при острых респираторных заболеваниях, пневмонии. Зрелые ягоды действуют как легкое слабительное при запорах, а незрелые плоды — как вяжущее средство при поносах. А употребление в пищу ягод ежевики способствует улучшению состава крови. Ягоды ежевики едят в свежем виде и в виде варенья, а из листьев готовят целебные настои и отвары.





Жимолость – ранняя ягода

? **«Пару лет назад я посадила у себя в саду жимолость, кусты отлично прижились, хорошо плодоносят. И теперь меня заинтересовало лечебное применение ягод жимолости, я слышала, что они очень полезны. Не могли бы вы рассказать, чем особенно примечательна жимолость?»**

Глушко Я.И., г. Казань

Главным достоинством жимолости являются раннее созревание ягод и высокое содержание в них витаминов. Ягоды жимолости не вызывают аллергии, других противопоказаний к их употреблению тоже не обнаружено.

Благодаря большому содержанию витаминов ягоды используют при истощении, снижении аппетита и анемии, как жаропонижающее при лихорадочных состояниях, мочегонное при отеках сердечного происхождения. Свежие ягоды жимолости укрепляют стенки кровеносных сосудов, уменьшают проявление атеросклероза, укрепляют иммунитет, стимулируют работу органов желудочно-кишечного тракта, предотвращают старение клеток, обладают противоопухолевым действием.

Наибольшую пользу ягоды жимолости приносят сердечникам и гипертоникам, стабилизируя артериальное давление. Пектиновые вещества, содержащиеся в ягодах жимолости, связывают и выводят из организма соли тяжелых металлов. По результатам научных исследований установлено, что жимолость обладает антирадиационными свойствами.

Особенно ценна жимолость при заболевании печени и желчного пузыря. Жимолостью лечат также гастрит и язву 12-перстной кишки. Для того чтобы снять приступы боли в печени и желчном пузыре, достаточно 2 ч. ложки жимолости, протертой с сахаром, размешать в стакане горячего чая и выпить его медленно небольшими глотками. А 10-15 ягод жимолости избавляют от изжоги.

Жимолость рекомендуется использовать в разгрузочные дни при ожирении, при нарушении обмена веществ. Ягоды полезны при диабете второго типа и заболеваниях суставов.

Жевательная резинка и наушники

? **«Правда ли, что, когда слушаешь аудиоплеер, нельзя жевать жевательную резинку, мол, это негативно повлияет на слух? Неужели это правда?»**

Петренко И., г. Иркутск



Это правда. От жевательных движений открывается и закрывается просвет евстахиевой трубы, происходят своего рода хлопки внутри самого уха. Постепенно и незаметно происходит ослабление слуха. Поэтому нужно выбирать: жевательная резинка или плеер.

Жировая инфильтрация печени

? **«У меня жировая инфильтрация печени и камни в желчном пузыре до 3 см. Каким должно быть лечение? Какое рекомендуется питание?»**

Макарова Елена, г. Волгоград

Жировая инфильтрация печени связана с накоплением в клетках печени триглицеридов и других жиров. В тяжелых случаях на долю жиров приходится до 40% веса печени (в норме — 5%), а вес печени увеличивается с 1,5 до 5 кг. В легких случаях жировая инфильтрация может быть временным явлением и протекать без боли. В тяжелых случаях появляются боли, печень постепенно отказывает. Однако жировая инфильтрация обычно обратима, если больной тщательно лечится и не злоупотребляет алкоголем.

Если главный фактор болезни устранен, назначают курсовое и симптоматическое лечение. Следует постоянно оценивать самочувствие, раз в 3 месяца проводят исследования сывороточных трансаминаз и 1 раз в полгода — УЗИ. Лечение рассчитано на 1 год и более.

Показан длительный прием препарата Гепабене (по 1 капсуле 3 раза в день после еды). Этот препарат растительного происхождения содержит силимарин, улучшающий функцию печени, и фумарин, стимулирующий желчеобразование и желчеотделение, а следовательно, улучшающий процессы пищеварения и всасывания недостающих больному веществ.

Что касается диеты, то при жировой инфильтрации печени и желчнокаменной болезни показан 4-5-разовый прием пищи с целью уменьшения застоя желчи. Целесообразны белковые продукты, богатые липотропными факторами. Это способствует образованию в печени фосфолипидов, стимулирующих выделение жира из печени и его окисление. Липотропными факторами богаты творог, соевая мука, яичный белок, дрожжи, гречневая и овсяная крупы, сыр, вымоченная сельдь, треска. Животные жиры частично заменяются растительными, преимущественно подсолнечным маслом, ограничивается количество холестерина.



Выбираем зубную пасту

? **«Каждый раз, покупая зубную пасту, я теряюсь. Сегодня в продаже так много разных паст, что запутаться немудрено, поэтому я чаще беру первую попавшуюся, но это же неправильно. Расскажите, какие моменты нужно учесть при покупке зубной пасты?»**

Яблокова Нина, г. Москва

Действительно, мы редко задумываемся, какая зубная паста подходит именно нам. В зависимости от специальных добавок пасты могут быть:

— гигиеническими — очищают, полируют, освежают;

— лечебно-профилактическими — очищают и предохраняют от кариеса, болезней десен и пародонта;

— отбеливающими — делают эмаль белее;

— комплексного действия — отбеливающие и противовоспалительные компоненты вводят в лечебно-профилактические пасты.

Гигиенические пасты чаще предназначены для детей, они приятны на вкус, не щиплют язык, не раздражают слизистую оболочку рта ребенка.

Лечебно-профилактические пасты, в зависимости от состава, можно разделить на несколько больших групп: противокариозные зубные пасты; солевые зубные пасты; пасты, содержащие препараты, полученные из растений; пасты с ферментами; зубные пасты с биологически активными добавками. Лучшими противокариозными пастами являются фторкальцийсодержащие пасты, в состав которых входят фосфаты кальция и фториды.

Для решения проблем пародонта созданы **солевые пасты**, соль в их составе улучшает отток жидкости из воспаленных десен и пародонтальных карманов. Но такие пасты нужно использовать только 1-2 раза в неделю.

Отбеливающие пасты обычно обладают повышенной абразивностью, так как имеют в своем составе микрочастицы — абразивы, с помощью которых можно тщательно очистить эмаль от пищевых пигментов и налета. Но такие пасты не рекомендуется использовать чаще 2-3 раз в неделю.

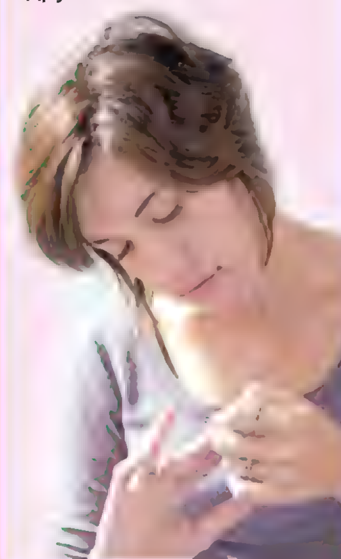
В последние годы все больше появилось **паст комплексного действия**. С одной стороны, их несомненные плюсы — экономия времени, возможность во время одной чистки действовать на разные органы полости рта: зубы, десны, пародонт. А минус состоит, наверное, в том, что комбинация, то есть совмещение двух каких-то свойств в одном предмете, снижает качество каждого из них в отдельности.

Чтобы не было заусенцев

? **«Меня замучили заусенцы. Разные покупные средства использовала, ничего не помогает. Что же делать? Пальцы болят, хоть плачь!»**

Овсеенко Ирина, г. Тула

Есть очень простой народный способ избавиться от заусенцев: на ногте надо царапнуть иголкой или ножом небольшой крестик. Вот и все, заусенцев больше не будет. Попробуйте, вдруг поможет!



Как достать занозу?

? **«Я многодетная мама и постоянно сталкиваюсь с занозами у детей. Особенно это дело обостряется летом: за городом ребята постоянно прибегают домой со слезами и просят вытащить занозу. С иголкой и близко к себе не подпустят, но иначе занозу не вынуть. Возможно, есть другие способы быстро и без боли достать занозу. Прошу рассказать о таких способах, думаю, это будет полезно многим читателям».**

Ионова Анна, г. Воронеж

Если заноза тонкая и маленькая и полностью ушла под кожу, то достать ее очень сложно. В таком случае на помощь действительно могут прийти некоторые народные способы:

- В тех случаях, когда заноза большая, а прошел день-другой и начался нарыв, есть два способа: прикладывать на 2 часа глину, разведенную водой до кашицеобразного состояния, если глины нет, то лучше воспользоваться влажным творогом, можно даже взять гущу от простокваши. Творог снимает воспаление, отек, вытягивает гной.
- Если занозу не вытащить подручными средствами, надо на ночь привязать к месту занозы банановую кожуру внутренней, с мякотью, стороной. К утру заноза окажется на поверхности кожи, и тогда ее легко подцепить щипчиками или пинцетом. Потом ранку нужно обработать йодом.
- Если вам не удается вытащить занозу, можно сделать следующее. Наложить на пораженное место повязку, смазанную дегтем, оставить на 15-20 мин. За это время заноза вылезет наружу, и ее можно будет вытащить, захватив пинцетом.
- Если занозу трудно вытащить из пальца, подержите палец пару минут в теплом оливковом масле. Извлечь ее потом не составит труда.
- Вытащить занозу поможет и прополис: нужно слегка разогреть кусочек прополиса и прикрепить его пластырем к занозе. Поменяв 2-3 раза повязку, занозу вытащите.

Без йода не обойтись

«В последнее время начала страдать бессонницей, появились головные боли, раздражительность и вместе с тем вялость и сонливость. Эндокринолог сказал, что щитовидная железа увеличена, и назначил препарат йода. Неужели неприятные симптомы, с которыми я столкнулась, всего лишь результат нехватки в организме йода?»

Плеханова А.К., Воронежская обл.



Действительно, бессонница, головные боли, вялость вполне могут быть симптомами йододефицита. По статистике в России от него страдает более трети населения. Дефицит йода, даже в пределах такой, казалось бы, незначительной цифры в 10%, чреват снижением умственной активности, ухудшением памяти, гормональными расстройствами и многими другими неполадками в организме. Йод — незаменимое вещество для человека. Он нужен для нормального функционирования сердечно-сосудистой и мочеполовой системы, способствует рассасыванию мягких опухолей, кист и миом, выводит радиацию из организма. Поддерживать в организме необходимый уровень йода поможет правильно подобранный пищевой рацион. Много органического йода содержится в рыбе и морепродуктах. Следует обратить внимание и на другую продукцию, обогащенную этим элементом, и прежде всего на йодированную соль. Кроме того, сегодня многие производители выпускают йодированные молочные продукты, хлебобулочные изделия, безалкогольные напитки.

Как лечить ишиас?

«Я долгое время страдал ишиасом — последствие армейских будней офицера-танкиста. Мало того, именно эта болезнь во многом определила мое увольнение из армии. Военные медики так и не смогли полностью справиться с этой напастью. Может быть, народные средства окажутся более эффективными?»

Голованов Ю.А., г. Торжок



Ишиас — заболевание седалищного нерва, характеризующееся сильными болями в пояснице, задней поверхности бедра, наружной стороне голени и стопы. Обычно болезнь развивается постепенно. Для ишиаса показательны резкие боли, возникающие при надавливании в местах, где нерв легче всего прижать к кости (посередине ягодицы, на задней поверхности бедра, в подколенной ямке, позади наружного мыщелка голени), и боль при поднимании выпрямленной ноги или разгибании голени при согнутом в тазобедренном суставе бедре. Боли усиливаются при длительном стоянии, ходьбе и пребывании в холодном сыром помещении. Болезнь длится несколько дней или месяцев. Часто наступает рецидив. Ишиас — одно из наиболее частых заболеваний нервной системы. Встречается обычно в возрасте 30-50 лет. Причины ишиаса: переохлаждение, остеохондроз, деформация межпозвоночных дисков, артрит, травма, нагрузка на позвоночник, а также запоры и диабет.

- Хорошие результаты в лечении дает применение настойки плодов конского каштана. Измельчите плоды и наполните ими доверху бутылку или банку. Залейте 400 г водки, плотно закройте и дайте 40 дней настояться (3 дня держите на солнце, а остальные дни — в тени). Готовую настойку втирать в больные места.
- Возьмите кочан капусты, обрежьте несколько капустных листьев, удалите с них острым ножом черешки и залейте на 3 минуты кипятком, чтобы они потеряли свою хрупкость. После этого на чистую кожу позвоночника, суставов и больных мест наложите аппликацию из этих листьев. Прикрепите их пластырем или бинтом, а сверху наложите бумагу для компресса или полиэтиленовую пленку и обвяжите платком или шарфом. В первые 10-15 минут капустные листья снимут боль, через 35-45 минут они станут прогревать больные места. Держите столько, сколько позволяет время — и день, и два. Потом примите ванну, и болезнь надолго покинет ваше тело.
- Сложить сосновые иглы, молодые веточки, шишки в десятилитровую кастрюлю плотно, доверху, залить холодной водой и кипятить 30 минут. После этого снять с огня и хорошо укутать, настоять 10-12 часов, процедить и вылить в приготовленную ванну. Хороший сосновый отвар имеет коричневый цвет и приятный запах.
- Настоять 2 ст. ложки соцветий календулы в 400 мл кипятка 2 часа и принимать внутрь по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.



Как бороться с кандидозом?

«Язык постоянно с утра покрыт белым налетом. Поставили диагноз — кандидоз. Лечением уже занимается врач-иммунолог, но улучшений нет. Назначенная мазь и облепиховое масло не помогают. Не выручило и полоскание прополисом на спирту. Может, я что-то делаю не так?»

Беликов Ф.М., г. Брянск



На самом деле, лечитесь вы правильно. Но если нет эффекта от лечения, значит, надо искать причину кандидоза, которая и делает лечение неэффективным. Для начала необходимо выяснить состояние пищеварения в желудочно-кишечном тракте, состояние желчевыводящей системы, функцию поджелудочной и щитовидной железы — сделать УЗИ этих органов. Если их состояние не изменено, значит, организм не реагирует на патологические процессы, в нем протекающие. В таком случае лечить вас должен врач-гастроэнтеролог, а не иммунолог. Кроме того, если только язык покрыт белым налетом и только с утра, а в течение дня налет исчезает, то кандидоз под большим вопросом. Простейшее нарушение в питании даст ту же картину. Поэтому, если не проводилось исследование налета, то его надо сделать.

И помните: мази можно использовать не более 14 дней, попробуйте заменить их обыкновенной зеленкой — красители всегда давали хороший эффект при локальных поражениях. Полезна и фитотерапия — в виде желудочного или желчегонного сбора и полоскания рта отваром зверобоя или настоем коры дуба. Дополнительное средство — лактобактерии. Продукты их жизнедеятельности губительны для грибков. Поэтому купите в аптеке препарат, содержащий лактобактерии. Принимайте по 1 таблетке утром и вечером 3 недели.

Катаракта: нужна ли операция?

«Сестре 72 года, у нее катаракта обоих глаз. Сделали операцию на левом, но врач сказал, что улучшение вряд ли наступит, поскольку помутнена роговица. Говорит, что на правом глазу все равно нужна операция. А стоит ли? Так хоть одним глазом более-менее видит, а после операции чего ждать?»

Крытько Надежда, г. Казань

Даже если предположить, что помутнение роговицы на одном глазу возникло именно после операции по поводу катаракты, то это не значит, что и на другом глазу будет такое же осложнение. Но и гарантировать обратное нельзя!

Надо знать, что катаракта — единственное глазное заболевание, которое лучше всего лечится именно хирургически. Другое лечение особо не помогает. Поэтому операцию по поводу катаракты делать надо. Желательно — наиболее эффективным и безопасным методом, факоэмульсификацией. Осложнения, в том числе на роговице, сведены при этом способе к минимуму.

Кислотность на нуле?

«У меня практически нулевая кислотность. Врач прописала раствор соляной кислоты. Но после первой же ложки взбунтовалась печень. Пришлось даже вызывать «скорую». Как еще можно повысить кислотность и заставить организм вырабатывать желудочный сок?»

Стропилина Д., г. Нарьян-Мар

Скорее всего, вам проводили исследование до того, как закончился острый период заболевания. Именно для него и характерно снижение кислотообразующей функции — это защитная реакция. Поэтому, когда вы начали принимать соляную кислоту, организм воспротивился появлению дополнительного повреждающего фактора. Это нормально!

Не спешите восстанавливать кислотность! Весьма вероятно, что у вас не гастрит, а дискинезия желчевыводящих путей, которая, возможно, сопровождается нарушением функции желчного пузыря и сфинктеров, разделяющих желудок и двенадцатиперстную кишку. Как результат их несогласованной работы (дискинезии) — периодический заброс желчи в желудок, что ведет к развитию воспалительного процесса и рефлекторному снижению его кислотообразующей функции.

Ксилит не сахар

«Я диабетик и осенью пыталась сварить варенье с ксилитом вместо сахара. Но ничего у меня не получилось: варенье не загустевает, сиропа не выходит. Может, я что-то не так сделала?»

Кротова Е.Н., г. Кунгур, Пермский край

Ксилит не образует сиропа, и поэтому, сколько бы вы ни варили в нем ягоды и плоды, варенья не получится. Лучше делать на ксилите компот, используя 250 г ксилита на литр воды. Но помните, что сахарозаменитель — неважный консервант, поэтому закатанные банки с компотом лучше хранить в погребе или холодильнике, важно только, чтобы температура не опускалась ниже 0°С.



Удалять ли липомы?

«У моей мамы, ей 60 лет, на руке от локтя и до плеча под кожей прощупываются уплотнения. Их много и они очень болезненны. Доктор ей говорит, что это липомы и их нужно удалять. Подскажите, пожалуйста, насколько опасны эти липомы и как с ними бороться?»

Горошкина Н., г. Красногорск

Болезнь, о которой вы ведете речь, известна как болезненный липоматоз, или болезнь Деркума. Хирурги обычно удаляют те липомы, которые болезненны и мешают. Жизни это заболевание никак не угрожает, но и полное выздоровление наступает очень редко. Желательно все же наблюдаться у врача, так как могут быть нарушения со стороны нервной и эндокринной системы.

Какое лекарство лучше?

«Часто так бывает, что врач назначает лекарственный препарат, а в аптеке он продается в форме сиропа, таблеток, свечей и раствора для инъекций. Как же выбрать то, что лучше?»

Муравьева Анна, Орловская область

Форма лекарства зависит от многого: наличия сопутствующих заболеваний, индивидуальных особенностей организма, возраста. К примеру, таблетки — самая распространенная лекарственная форма. В их составе — основное действующее вещество и вспомогательные вещества. Обычно они назначаются взрослым пациентам без серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Если же у вас заболевания желудка, кишечника, то предпочтение нужно отдать препаратам, защищающим слизистую оболочку, например капсулам, растворам, сиропам. Капсула — это оболочка для дозированных лекарств для приема внутрь. Она проходит через желудок, не травмируя его, а затем растворяется в кишечнике, где и происходит всасывание действующих веществ. Сиропы — концентрированные водные растворы сахарозы, которые могут содержать лекарственные вещества и фруктовые пищевые экстракты.



В последнее время врачи часто назначают такую форму выпуска лекарственных препаратов, как суппозитории (свечи). Они могут быть для ректального и вагинального введения. Их преимущество в том, что они начинают плавиться при температуре тела, то есть действующее вещество всасывается в кровь практически сразу. И никакого вреда желудку, печени, кишечнику. Свечи широко назначаются как детям, так и взрослым.

И, наконец, растворы для инъекций — подкожных, внутривенных, внутримышечных. Все растворы для инъекций назначаются врачом. Безусловным преимуществом такого способа введения лекарства является быстрота действия.

Помните: только лечащий врач может решить, какая лекарственная форма подойдет именно вам.

Что такое легионеллез?

«Будучи в отпуске в прошлом году, я столкнулась со странным заболеванием, которое отельный врач назвал легионеллез, или болезнь легионеров, сказав, что это частая проблема путешественников. Но из-за языкового барьера я не смогла порасспросить его подробнее. Вот и решила обратиться за помощью в «Энциклопедию здоровья». Расскажите, что это за болезнь такая?»

Шаткина Анна, г. Кемерово

Легионеллез, на самом деле, довольно часто встречается. Большое количество отдыхающих летом даже в самых комфортных условиях вместо укрепления здоровья становятся жертвами «болезни легионеров». Ее можно подцепить даже на рабочем месте — в офисе, в квартире, где имеется кондиционер, а также в ванной, в душе, в джакузи, в бассейне. Дело в том, что при несоблюдении санитарных правил в них развиваются особые бактерии — так называемые легионеллы, которые весьма легко могут проникать в организм человека.

Выделяют три формы течения болезни легионеров. Самая легкая протекает в виде пресловутой ОРВИ — с температурой, общей слабостью, головной болью, насморком, к которым может присоединиться кашель, а порой даже и диарея. Средней тяжести форма характеризуется уже поражением бронхов и легких, а при самой тяжелой форме могут возникать уже легочно-сердечная недостаточность и даже мозговые нарушения.

Все формы болезни чаще всего начинаются остро, с озноба, повышения температуры, сухого кашля и катаральных явлений в носоглотке.

Лечение нужно начинать как можно быстрее. Наиболее эффективным здесь оказывается эритромицин, который при легких формах нужно принимать по 2-4 г внутрь. Обычно курс лечения занимает в среднем 6-7 дней.

Что касается профилактики этого заболевания, то она включает в себя обеззараживание ванных помещений, бассейнов, душевых сеток, дезинфекцию системы водоснабжения, встраивание в кондиционеры специальных фильтров.





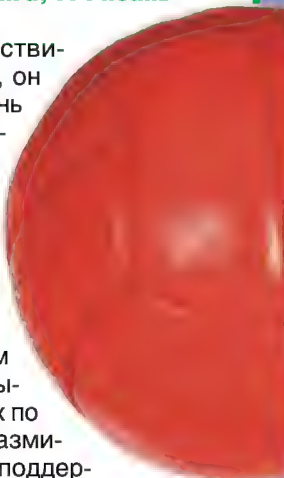
Море и медузы

«Наконец-то приближается долгожданный отпуск, и мы всей семьей поедем к морю. Но настроение портится, когда вспоминаю жалящие прикосновения медуз. Посоветуйте, как облегчить ожог медузы».
Хабарова Анна, г. Москва

Промойте обожженное место морской водой и присыпьте его песком. Потом смахните песок бумажной салфеткой. Если там, где вы плаваете, много медуз, захватите с собой белый уксус. Он остановит распространение ожога и снимет боль. Кстати, имейте в виду, что так же действует и моча. Обычно ожоги медуз проходят сами, но если появилась сыпь и аллергические симптомы, надо обращаться к врачу.

Мяч вместо массажа

«У меня остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника. Ходила на массаж, стараюсь делать зарядку дома. После массажа чувствую себя хорошо, но, к сожалению, это дорогое удовольствие. Слышала, что дома можно делать массаж резиновым мячом, но нигде не могу найти описание этого массажа. Может, вы расскажите, как его выполнять?»
Вострикова Инга, г. Рязань



Такой массаж действительно существует, он очень простой и очень действенный. Запоминайте: ложитесь на спину, на пол. Подкладываете набивной кожаный мяч, он продается в спортивных магазинах, сначала под одну лопатку, потом под другую. Прокатываете каждую из них по несколько минут, разминая. Руки при этом поддерживают голову. Они скрещены в пальцах и подложены под затылок. То есть ваша голова как бы висит над полом. Когда промассируете верхнюю часть позвоночника, переходите к нижнему отделу. Мяч должен лежать под копчиком, а руки по-прежнему поддерживать голову. В этой части работы вы массируете уже тазобедренный отдел, ягодицы. Ногами можно делать всевозможные упражнения: имитировать езду на велосипеде, закручивание ниток на катушку, ходить по потолку. Может случиться так, что первое время вы почувствуете тошноту, даже головокружение. Не пугайтесь, самое главное — не отступайте, продолжайте заниматься. Спустя какое-то время ваше самочувствие заметно улучшится.

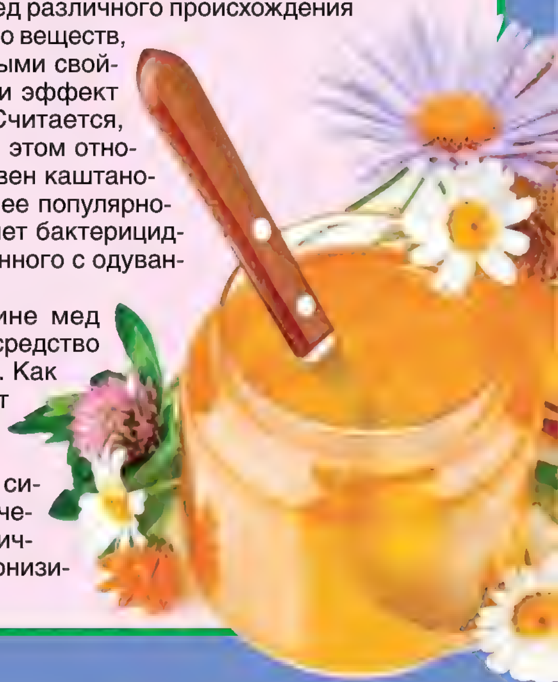
Мед эффективнее антибиотиков

«Недавно подруга рассказала мне, что мед не только полезен при простуде, он способен на большее и даже может заменить антибиотики. Неужели это правда?»
Самарова Елена, Челябинская область

Ваша подруга отчасти права. По крайней мере, с ней согласны канадские ученые, который пришли к неожиданному открытию: при лечении хронического насморка мед не менее эффективен, чем ставшие привычными антибиотики. С докладом о новых лечебных качествах меда они выступили на ежегодной конференции американского сообщества отоларингологов. Этому докладу предшествовали исследования действия меда на различные микроорганизмы, в том числе на золотистый стафилококк и синегнойную палочку. Известно, что эти возбудители отлично приспосабливаются к антибиотикам, эффективность которых в результате становится чрезвычайно низкой. Именно антибиотики назначают при лечении многих видов насморка. От эффективности лечения зависит, не примет ли заболевание хроническую форму. И в этом случае именно мед может стать успешной заменой антибиотикам.

Вообще, мед — испытанное средство, применяемое веками в народной медицине. Его полезные качества определены биологической природой и сложным химическим составом. И о его уникальных бактерицидных, лечебных, а также диетических свойствах известно очень давно. Мед, его растворы и вытяжки действительно способны останавливать и прекращать рост болезнетворных микроорганизмов. Правда, мед различного происхождения содержит разное количество веществ, обладающих бактерицидными свойствами. Соответственно, и эффект может быть различным. Считается, что из цветочных сортов в этом отношении наиболее эффективен каштановый мед, в отличие от более популярного у нас липового. Почти нет бактерицидных свойств у меда, собранного с одуванчиков или клевера.

В современной медицине мед обычно используется как средство неспецифической терапии. Как правило, его рекомендуют при комплексном лечении различных заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желчевыводящих путей. Это отличное общеукрепляющее и тонизирующее средство.





Когда развился невроз...

«Не могли бы вы рассказать, как можно противостоять состоянию нервозности, когда необходимо обращаться к врачу? И чем невроз отличается от обычной раздражительности?»

Добрынина Тамара, г. Боровск, Калужская обл.

Слезы, ворчание, однократная вспышка гнева, головные боли, вызванные психической травмой, трудности с засыпанием могут быть вполне естественны, если они ненадолго возникают на фоне усталости, например, перед сдачей экзаменов, после очень напряженной работы, в момент кратковременной семейной ссоры. Эти реакции не требуют специального лечения, они быстро проходят после отдыха. Однако если затягиваются, возможно, у вас развился невроз. Вот тогда необходимо обратиться к специалисту.

Невроз — одно из наиболее частых нервно-психических заболеваний. Он возникает после стрессов, чаще у женщин, возможно, в связи с тем, что семейные и бытовые невзгоды для женщин обычно более значимы.

Выделяют три типа неврозов: неврастения, невроз навязчивых состояний и истерия.

Раздражительность, как один из ведущих симптомов, свойственна именно неврастении. При неврастении человек излишне возбудим и раздражителен, быстро утомляется. Неврастения нередко возникает, если дома неспокойно, скандалы, ссоры, или при регулярных конфликтах на работе, а также при продолжительном состоянии тревоги и большом умственном или физическом перенапряжении. Постоянно беспокоит головная боль, потливость, учащенное сердцебиение. Снижается аппетит, нарушается функция кишечника, возникают учащенные позывы на мочеиспускание, нарушается сон. Неврастения может проявляться перевозбуждением (раздражительностью, вспыльчивостью) или астенией, которая проявляется пониженным настроением, вялостью, депрессией.

Для лечения неврастении используются транквилизаторы (фенибут, пикамилон), препараты растительного происхождения (настойка валерианы, пустырника, пиона, «Ново-пассит»), поливитамины. Отличным эффектом обладают травяные ванны.

Что такое двусторонний нефроптоз?

«Расскажите, пожалуйста, что такое двусторонний нефроптоз. Каким должно быть лечение? Дело в том, что я страдаю этим заболеванием. У меня средняя степень нарушения накопительно-выделительной функции почек. Почки, однако, не беспокоят. Анализы мочи все время хорошие. Но внушают некоторые опасения биохимические показатели крови — мочевина, креатинин».

Тагильцева А.М., г. Выборг

Нефроптоз — опущенная, блуждающая, патологически подвижная почка. Причинами являются факторы, приводящие к изменениям связочного аппарата почки (похудание) и снижению тонуса мышц передней брюшной стенки (например, при беременности), а также травмы с перерастяжением или разрывом связочного аппарата почки (резкое поднятие тяжестей, падение с высоты и т.п.). Нефроптоз сопровождается нарушением крово- и лимфообращения почки, периодическим или постоянным нарушением хода мочи по мочеточнику.

В начальных стадиях нефроптоза при отсутствии резких болей и осложнений проводят консервативную терапию — спазмолитические, обезболивающие, противовоспалительные средства; ношение бандажа, который удерживает почку в естественном положении. Надевать бандаж следует только в горизонтальном положении, утром, перед тем, как встать с постели.

Применяют комплекс упражнений лечебной физкультуры для укрепления мышц живота. Тяжелые физические нагрузки ограничивают.

Что же касается повышения показателей мочевины и креатинина, то такая картина характерна для нарушения функции почек и развития почечной недостаточности. При регулярности плохих анализов необходимо обратиться к помощи нефролога или уролога. Это очень серьезно!

Норма мочевины в биохимическом анализе крови — 2,5-8,3 миллимоля на литр. Повышение нормы говорит о плохой выделительной работе почек и нарушении фильтрации. Нарастание содержания мочевины в крови до 16-20 ммоль/л классифицируется, как нарушение функции почек средней тяжести; до 35 ммоль/л — как тяжелое. Креатинин рассматривается в комплексе с мочевиной и тоже свидетельствует о работе почек. Его норма — 44-106 микромиллилитров на литр.



Облепиховое масло для глаз

?«Недавно я услышала, что облепиховое масло применяют при глазных болезнях. Так ли это? И при каких конкретно глазных заболеваниях помогает облепиховое масло?»
Петрова Ольга, Псковская область

Облепиховое масло действительно применяют при глазных заболеваниях. Впервые офтальмологи применили облепиховое масло для лечения глазных заболеваний еще сорок лет назад. Врач С.Гуревич использовал его при лечении больных с ожогами век, конъюнктивитов, роговицы с витаминной недостаточностью, трахомой. Облепиховое масло использовалось следующим образом: первые дни облепиховое масло закапывается через 1-3 часа 2-3 раза в сутки, применялось в виде 20%-ной глазной мази 2-3 раза в сутки. В итоге быстро купировалась светобоязнь, успокаивались боли, эпитализация кожи шла очень быстро. Более того, после лечения облепихой у многих больных обострялось зрение.

Что делать с ожогом?

?«Я совершенно запуталась в рекомендациях, что делать с ожогом. Одни советуют маслицем смазать, другие — в холодную воду руку опустить, а кто-то говорит вообще ничего не делать. Кто прав?»
Федоров Юлия, г. Вологда

Первым делом обожженный участок кожи нужно охладить, подержав 5-10 минут под струей холодной воды из-под крана или приложив к нему кусочек льда из морозилки. Можете обильно смочить место ожога одеколоном или духами: по мере испарения спирт будет охлаждать обожженную кожу. А вот маслом смазывать ни в коем случае нельзя — оно образует пленку, которая не даст перегревшимся тканям освободиться от избытка тепла. Дальше дело за капустным листом, влажной лепешкой из соды или тертым картофелем: приложите что-нибудь одно на полчаса-час к больному месту, а затем смажьте его медом, смешанным с равным количеством тыквенного сока. Если обожглись не слишком сильно, после такого лечения к концу дня краснота сойдет, а о боли и подавно забудете.

Как справиться с болью при опоясывающем лишае?

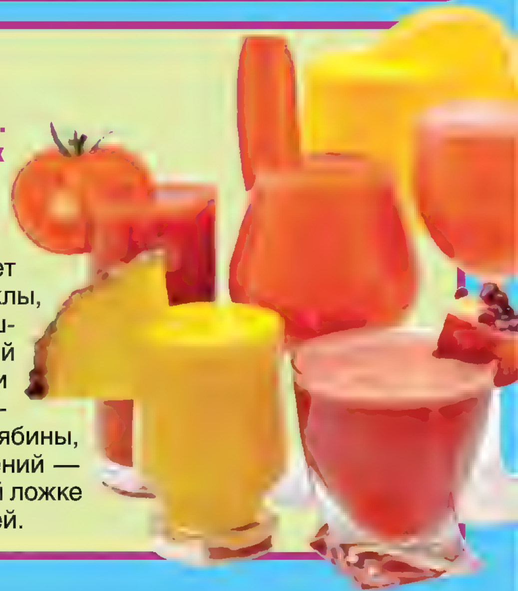
?«Мне 80 лет, и уже 2 года меня мучает опоясывающий лишай. Я выполняю все указания невропатолога, пью назначенные лекарства и витамины. Не могу только справиться с болью, так как сильные обезболивающие боюсь принимать из-за хронического панкреатита. Но и терпеть боль становится все тяжелее. Расскажите, как справляться с болью, какие методы лечения можно использовать?»
Золотова Ирина, г. Боровичи

Для лечения постгерпетического ганглионита (а это и есть причина выраженного болевого синдрома у пациентов, перенесших опоясывающий лишай) применяются схемы лечения, включающие сочетание трициклических антидепрессантов и антиконвульсантов, нестероидных противовоспалительных препаратов, глюкокортикоидов, амантадины. К сожалению, все эти препараты гепатотоксичны (опасны для печени) и к тому же имеют ряд побочных эффектов. Но, увы, для оказания стойкого лечебного эффекта они должны приниматься месяцами, а иногда и годами. Учитывая, что вы уже страдаете хроническим панкреатитом, можно рекомендовать лечение методами иглорефлексотерапии. Возможно, вам подойдет су-джок-терапия. Эффективным также может быть лечение у гомеопата.

Коктейль от отеков

?«У меня больные почки, поэтому я периодически страдаю от отеков. Существуют ли безопасные способы избежать отеков при проблемах с почками? Лекарственные препараты я пока использовать не хочу».
Щепкина Галина, г. Волхов

Вы правы, прежде чем прибегнуть к приему лекарственных препаратов, имеет смысл попробовать натуральные средства от отеков. Например, сок из свеклы, моркови и свежих огурцов в равной пропорции. Либо соки из зелени петрушки, сельдерея. Одна треть стакана этой смеси зачастую эквивалентна одной мочегонной таблетке. Овощные соки можно принимать как по отдельности из каждого растения, так и готовить всевозможные комбинации. Очень эффективен такой мочегонный коктейль: смешать по 1 стакану сока калины, рябины, полстакана сока лимона, 100 г меда и 3 ст. ложки экстракта разных растений — фитолизина. Его можно приобрести в аптеке. Принимайте смесь по столовой ложке 3 раза в день после еды. Храните коктейль в холодильнике не больше 2 дней.



Семь советов от простатита

«Ужасно боюсь простатита. Что поможет уберечься от этой болезни? Есть ли какие-либо правила?»

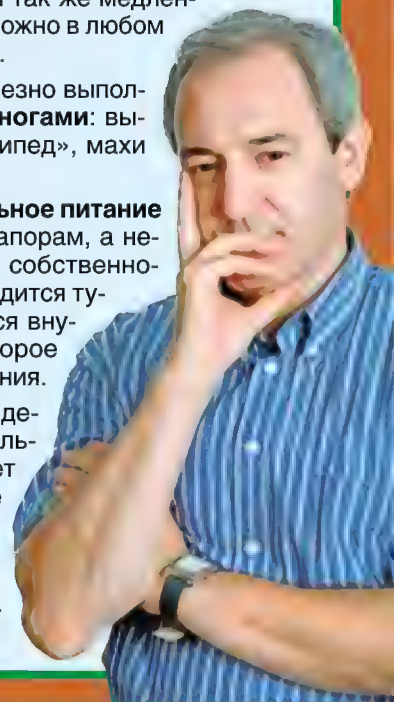
Данилюк Ю., г. Омск

1 **Знайте меру!** Секс-марафоны полезны для мужского самолюбия, но неприятны для простаты. Увлекаться не стоит, даже если силы позволяют. Максимальные нормы для среднестатистического мужчины таковы: до 25 лет — 6-8 раз в неделю, до 50 — 4-5 раз, после 50 — 3-4 раза, после 55 — еще реже. Однако если у мужчины сильная половая конституция и он хочет 5 раз в день, а жена так часто к себе не подпускает, у него вполне может развиться застойный простатит.

2 Возбуждение, редко заканчивающееся семяизвержением, для простаты малополезно. Точно так же, как очень долгие любовные игры и прерванная эякуляция. С другой стороны, забывать о женщинах надолго нельзя. Длительное воздержание приводит к застаиванию секрета в простате и может спровоцировать простатит.

3 **Предохраняйтесь!** Венерические заболевания, конечно, лечатся. Но их надо еще обнаружить. Многие инфекции, передающиеся половым путем, могут потихоньку осесть в простате и дать себя знать несколько месяцев спустя.

4 **Много сидеть вредно!** Застой крови в области малого таза опасен для простаты. Даже если вы раз в час устраиваете 15-минутную разминку. Простата требует специального упражнения. По 10 раз каждый час надо ритмично сжимать восьмеркообразную мышцу, которая одним концом захватывает задний проход, другим — основание пениса. Только делать это надо не быстро, потому что тогда кровь разгонится и снова мгновенно застоится. Необходимо медленно напрягать мышцу на счет 1-2-3-4-5, а потом так же медленно расслаблять. Делать это можно в любом положении: стоя, сидя, лежа.



5 Для простаты также полезно выполнять любые **движения ногами**: выполнять «ножницы», «велосипед», махи ногами и делать наклоны.

6 **Быстрое или неправильное питание** частенько приводит к запорам, а невнимательное отношение к собственному стулу — к тому, что приходится тужиться. От этого повышается внутрибрюшное давление, которое провоцирует застойные явления.

7 **Закаляться** нужно, но делать это следует правильно. Переохлаждение снижает иммунитет, и инфекции легче разойтись в простате. Принимайте контрастный душ для промежности, он заодно станет профилактикой геморроя.

Правила питания для пожилых

«Мне 64 года. На здоровье, можно сказать, не жалуюсь. Но очень заинтересовался правильным питанием в моем возрасте. Как его лучше организовать? Каким продуктам отдать предпочтение?»

Костарев Борис, г. Москва

- Если человек старше 60 лет в принципе здоров, то специфических диет лучше не придерживаться. Чем разнообразнее будет питание, тем это лучше для организма. В рационе должны присутствовать все продукты.
- В питании пожилых людей очень важен завтрак. Старайтесь по утрам есть разнообразные каши, творог, масло. Периодически — яйца.
- Пить полезно либо до еды, либо за трапезой. Потом, в течение часа-полутора, нежелательно. Особенно тем, кто жалуется на пищеварение. Таким людям между приемами пищи вообще лучше «не кусочничать». И нельзя, чтобы новая порция пищи попадала в желудок, пока не переварилась старая: высок риск развития дисбактериоза.
- Очень полезны соки с мякотью, овощные или овощно-фруктовые. А пить стоит не меньше 2 стаканов в день. Сок с мякотью полезен потому, что мякоть (по сути, клетчатка) выступает в роли сорбента. На нее осаждаются и потом выводятся разные кишечные яды.
- Важно, чтобы мясо было натуральным. К сосискам и колбасе относитесь крайне разборчиво. Слишком часто они сомнительного качества, с белком растительного происхождения. Обязательно нужно периодически вспоминать и о рыбе.
- К кофе и крепкому чаю нужно относиться очень аккуратно: это стимуляторы. Если их пить часто и помногу, клетки желудочно-кишечного тракта, подстегиваемые кофе и чаем, перестают нормально работать и выделять пищеварительные соки.
- К соли и сахару тоже надо относиться настороженно. Сахар постарайтесь максимально заменить медом или патокой. А когда солите еду, помните, что соль в достаточном для организма количестве и так содержится в «сопутствующем» продукте — в хлебе. Поэтому в еде соль лучше заменять разнообразными специями, например базиликом, кардамоном и кориандром.





Ринит или хуже?

«Длительное время у меня был хронический ринит. После последнего обострения на фоне вирусной инфекции врач назвала другой диагноз — «риносинусит». Значит ли это, что состояние мое ухудшилось?»

Мазыватова Е.Л., г. Муром



На самом деле хронические насморки (риниты) практически всегда сопровождаются какой-либо патологией гайморовых пазух, лобных пазух, решетчатого лабиринта и т.д. И тогда диагноз «риносинусит» абсолютно верен, потому что трудно себе представить, что слизистая носа затрагивается воспалительным процессом, а слизистая придаточных пазух — нет. Лечение же хронического насморка может быть таким же точно, как и лечение хронического риносинусита.

Болезнь Рота

«Осенью прошлого года был поставлен диагноз «болезнь Рота». Разумеется, врач дал некоторые рекомендации, но хотелось бы узнать подробней об этом недуге, а главное: есть ли эффективные, не медикаментозные способы лечения?»

Горбунова Клавдия, г. Астрахань

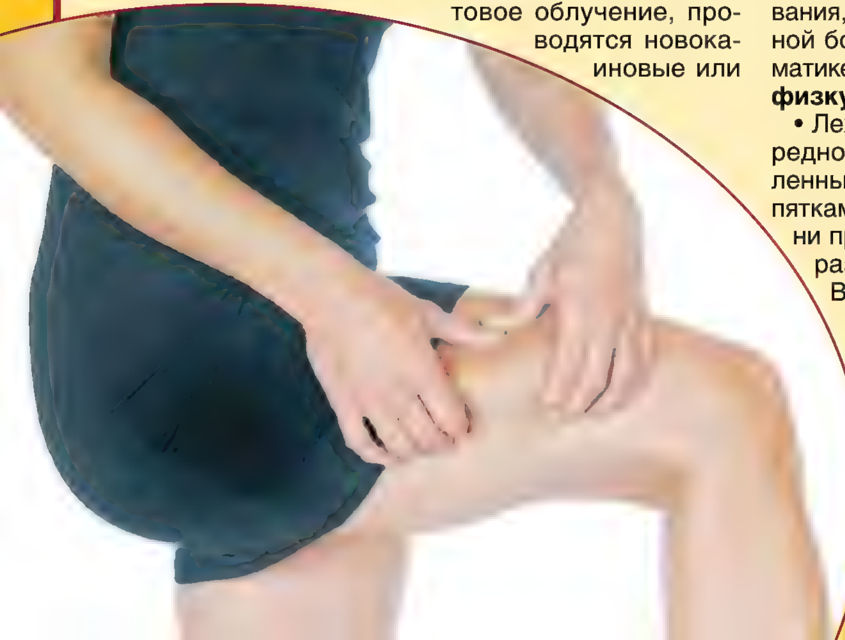
Это заболевание 115 лет назад одновременно описали два невропатолога: российский — В.К. Рот, и немецкий — М. Бернгардт. Именно поэтому болезнь Рота специалисты обычно называют болезнью Рота-Бернгардта. Проявляется она онемением, жжением и покалыванием наружной поверхности бедра, а также болевыми ощущениями в этой области.

Причины возникновения болезни довольно многообразны. Невралгия наружного кожного нерва бедра может быть результатом нарушений обмена веществ (особенно если накладываются подагра и ожирение), а также остеохондроза поясничного отдела позвоночника, последствий травм спины и позвоночника, некоторых воспалительных процессов, таких как аппендицит и воспаление сигмовидной кишки. Чаще всего болезнь Рота застигает мало двигающихся людей. Кроме того, провоцировать ее болезненные проявления могут ношение тугих поясов, бандажей и тесное нижнее белье.

В остром периоде заболевания пациентам врачи назначают анальгетики, противовоспалительные препараты и противоотечные средства. Делаются внутримышечные инъекции витамина В12 в течение 20 дней.

В подострой стадии назначаются ультрафиолетовое облучение, проводятся новокаиновые или гидрокортизоновые блокады. Эффективна также иглорефлексотерапия.

Показано водолечение в виде сидячих простых или шалфейных ванн температурой 38-39 градусов (по 15-20 минут ежедневно или через день). Для приготовления последних берут 0,5 кг сухих листьев шалфея, кипятят 30 минут в 2 л воды, затем этот отвар добавляют в заполненную водой ванну. Отвар можно заменить 250 мл сгущенного концентрата шалфея.



В этом же периоде, как и в самом начале заболевания, при мягко выраженной болезненной симптоматике показана **лечебная физкультура.**

- Лежа на спине, поочередно сгибать ноги в коленных суставах, скользя пятками по коврику. Колени при этом необходимо разгибать полностью. Выполнять 8-10 раз.
- Повернуть ноги вовнутрь и вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.
- Положить руки на пояс. Развести ноги в стороны и, скользя пятками по полу, вернуться в исходное положение. Проделать 8 раз.
- Лечь на живот. Руки положить на лонное сочленение, пальцы сжать в замок. Затем поднять голову и плечи и удерживать их в таком положении 2 секунды. Далее вернуться в исходное положение. Повторять упражнение плавно 6 раз.
- Лежа на животе и держа руки сцепленными в замок на ягодицах, начать поочередно поднимать выпрямленные ноги. Выполнить 6 раз.
- Лежа на животе, приподнять верхнюю часть туловища и сделать несколько плавательных движений руками, разводя их в стороны. Повторить 6 раз.
- Лечь на здоровый бок, положить голову на согнутую в локте руку и поднять больную ногу вверх. Опуская ногу, расслабить мышцы. Проделать 8 раз.

Помогают и рецепты народной медицины:

- На область поражения 1-2 раза в день можно ставить медовые компрессы, смешав 1 ст. ложку натертого хрена с 2 ст. ложками меда;
- На ночь на область подвздошной кости делать компрессы: по 200 г корня хрена и редьки натереть на терке, смешать с 1 ст. ложкой поваренной соли и 1 ст. ложкой пищевого уксуса.

Слезы на морозе

«Мои глаза очень сильно слезятся и отекают в морозную и ветреную погоду. Мне это доставляет много неудобств, но все врачи, к которым я обращалась, говорят, что все в норме. Мне нужно смириться с этой проблемой?»

М. Семенова, г. Курск



Слезоотделение — процесс естественный и необходимый. Здоровый глаз всегда слегка влажен. Слезы промывают глаза, поддерживают их чистоту. Ведь в состав слезы, помимо воды и соли, входят природные антибактериальные вещества, которые предохраняют глаз от инфекций. Легкая влажность глаз является одним из показателей их здоровья.

Слезы, вызванные сильными эмоциями, носят разовый характер и нередко приносят значительное облегчение. Этому способствует не только выход отрицательной энергии, но и очищение глаза слезой. Вместе со слезами организм человека освобождается от гормонов стресса. Но бывает, что из глаз льются потоки слез не только во время эмоционального плача, а при взгляде на яркий свет, сверкающий снег, солнечные блики. Встречается повышенная слезливость на морозе и на ветру. Реакция глаз на эти раздражители повышенной слезливостью допустима. Она будет более сильной при чувствительной роговице глаза. В каждом отдельном случае, учитывая причину, можно помочь своим глазам. При акцентированной реакции на свет стоит пользоваться очками с затемненными стеклами, и не только летом.

Часто слезятся усталые глаза, утомленные работой на компьютере или долгим чтением при тусклом свете. Для глаз, реагирующих слезами на перенапряжение, нужно выбрать более щадящий режим работы и не забывать о правилах гигиены зрения.

Но есть болезненная форма слезоточивости. Вероятно, это то, с чем столкнулась наша читательница. Патологическое слезотечение в течение всего дня может быть симптомом органических изменений. В этих случаях самостоятельно недуг не побороть — следует обратиться к врачу-офтальмологу, который обследует глаз при помощи микроскопа. Причиной «слез на морозе» чаще всего является сужение или засорение слезного канальца. С этим недугом, так мешающим женщине быть здоровой и красивой, справиться, как правило, несложно — необходимо разовое промывание слезных канальцев. Результаты процедуры проявляются мгновенно, а эффект держится в течение нескольких лет.

Мне нужен селен

«После обследования в медцентре оказалось, что в моем организме не хватает селена. Но где-то я читала, что биологически активные добавки, содержащие селен, вредны. Что же мне делать?»

Громова Карина, г. Тюмень

Селен для человека необходим, он входит в двадцатку основных элементов, поддерживающих жизнедеятельность организма, предупреждает старение, онкологические и некоторые другие заболевания. Но к селену действительно нужно относиться с осторожностью, так как диапазон между эффективной и токсической дозой очень узок. Принимайте не больше 50 мкг в сутки — это полезно и безопасно. При необходимости можно заменить его биоселеном.



Лечебный самомассаж

«На страницах «Энциклопедии здоровья» можно часто встретить материалы, посвященные самомассажу. Но чаще всего это длинные комплексы, которые лично мне сложно запомнить. Не могли бы вы рассказать о каком-нибудь простом приеме самомассажа, который поможет при нарушении зрения и болезнях печени. Именно эти проблемы очень актуальны для меня, и я хочу попробовать справиться с ними с помощью самомассажа. Заранее огромное спасибо за внимание к моему вопросу».

Зябликова Ирина, г. Темников, Мордовия

Опыт многих оздоровительных школ свидетельствует, что регулярный самомассаж способен регулировать многие жизненно важные функции организма, сохраняя его работоспособность. Предлагаем вам один из простейших методов самомассажа, который может оказаться вам полезен. Сидя, левой рукой подтянуть к себе пятку левой ноги так, чтобы стопа была обращена вперед и чтобы точка в центре стопы смотрела прямо. Ладонью правой руки сделать 20 энергичных движений вверх и вниз по подошве левой ноги. Затем правой рукой притянуть к себе правую пятку и левой рукой выполнить 20 энергичных движений по подошве правой ноги. Такой массаж особенно показан тем, у кого есть проблемы с печенью и зрением, а также помогает при беспокойном сне.



Туннельный синдром

«У мужа от постоянной работы за компьютером часто болят руки. Слышала, что такое явление носит название «туннельный синдром». Но как справиться с такой болячкой?»

Потехина Ирина, г. Туапсе



Самым частым и серьезным профессиональным заболеванием компьютерщиков является кистевой туннельный синдром. Это болевые ощущения, вызванные давлением, которое оказывают натруженные воспаленные связки одновременно и на кровеносные сосуды, и на главный нерв, идущий от руки в пальцы, через так называемый кистевой туннель. В результате кровоток затрудняется, а сжатый нерв вызывает боль, рука и пальцы начинают гореть.

Обратите внимание на то, чтобы клавиатура вашего компьютера не вызывала никаких неудобств во время работы. Не бойтесь экспериментировать при выборе клавиатуры, при нахождении оптимального ее расположения. Подспорьем будет и подставка под клавиатуру для снижения утомляемости кистей рук: руки лежат на жесткой поверхности, а не висят в воздухе в напряженном состоянии.

Если при использовании клавиатуры нагрузка распределяется между двумя кистями и десятью пальцами, то, используя компьютерную мышь, вы нагружаете только одну руку и два пальца. Выбирайте максимально удобную мышь, а еще лучше периодически меняйте форму мыши и ее размер. Снизить напряжение кисти поможет и специальный коврик с валиком под запястье.

При кистевом синдроме помочь может гимнастика:

• Сядьте на стул и прижмите руки к сиденью, ладонями вниз. Сомкните лопатки и медленно двигайте плечи назад и вниз в течение 20 секунд. Старайтесь не напрягать плечи, шею и лицо. Расслабьтесь и повторите упражнение.

• Сядьте на стул. Сомкните ладони и пальцы обеих рук в позе молящегося. Держите позу в течение 20 секунд, затем расслабьтесь и повторите упражнение. Затем, не разжимая ладоней, раздвиньте пальцы рук как можно дальше друг от друга. Задержитесь на 20 секунд и расслабьтесь. Повторите упражнение.

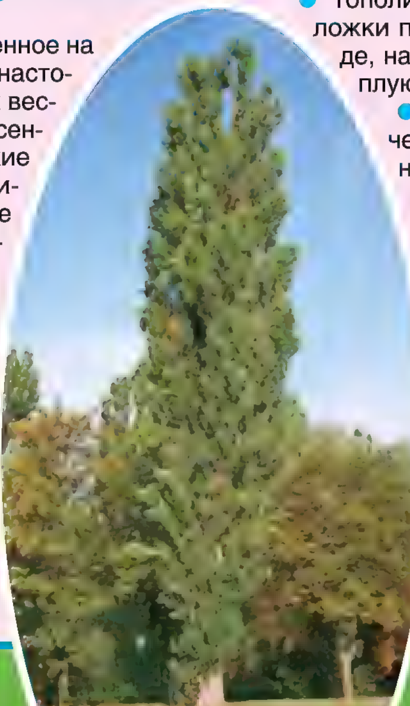
• Встаньте и вытяните руки и пальцы вперед и вверх, так, чтобы открытые ладони были обращены к стене напротив. Пальцы держите вместе, локтевые суставы неподвижны. Держа руки вытянутыми, продолжайте медленно вытягивать пальцы по направлению к потолку, ладони по-прежнему обращены к стене. Держите позу в течение 20 секунд, затем повторите.

Тополиная аптечка

«В последние годы тополя в городах рубят нещадно. Но я слышал, что тополь — это не только бич для аллергиков, но и полезное, лечебное дерево. Так ли это?»

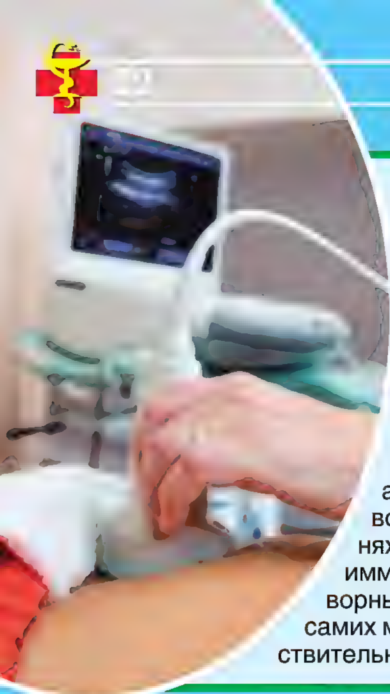
Высоков С.Ю., г. Ульяновск

Действительно, самое распространенное на улицах российских городов дерево — настоящий враг аллергиков. Тополиный пух весной и ранним летом вызывает риниты, сенную лихорадку и другие аллергические явления у взрослых и детей, чувствительно реагирующих на пыльцу. В то же время с точки зрения фитотерапии тополь является полезнейшим растением и уникальным целебным средством для лечения самых разнообразных заболеваний. Причем лекарственным сырьем у тополя служит буквально все — почки, кора, листья.



- Мазь из почек тополя используют при заболеваниях суставов, подагре, фурункулах, ожогах, гнойных ранах, трещинах губ и сосков, геморрое, стафилококковых и грибковых заболеваниях кожи. Для этого тщательно перемешиваются по 3 ст. ложки измельченных почек и сливочного масла. Такая мазь сохраняется в холодильнике до 5-7 дней.
- Боль и шум в ушах неплохо снимает свежий сок из тополиных листьев. Закапывают по 2-3 капли в каждое ухо в теплом виде при звоне и шуме в ушах.
- При повышенной нервозности 3 раза в день принимают по 1 ст. ложке настоя почек (1:10).
- Тополиные ванны помогают при геморрое. 3 ст. ложки почек кипятят 5 минут в закрытой посуде, настаивают 4 часа и выливают отвар в теплую ванну.
- Приготовленную на водке настойку почек (в соотношении 1:10) успешно применяют при простудах, туберкулезе, подагре, ревматизме, воспалениях мочевого пузыря, простудных заболеваниях, при скудных менструациях. Принимают по 20-30 капель 3-4 раза в день во время еды.
- При метеоризме, тошноте, изжоге принимают тополиный уголь в виде порошка (по 2-4 ч. ложки до и после еды, запивая водой).
- От выпадения волос поможет такая тополиная мазь: 1 часть почек залить 2 частями масла (подсолнечного, кукурузного или льняного). Затем настоять 20-25 дней, после чего процедить. С помощью этого масла для укрепления волос проводят массаж волосистой части головы.





Лечебный ультразвук

«Правда ли, что ультразвуковое излучение можно использовать не только для диагностики, но и для лечения некоторых заболеваний?»

Добрякова М.К., г. Смоленск

Да, действительно, ультразвук используют и в лечебных целях. Дело в том, что ткани человека имеют различную плотность, и именно на границах этих тканей под воздействием ультразвука происходит повышение температуры на один градус. За счет такого теплового воздействия, за счет повышения температуры в поверхностных слоях кожи, связках, суставных менисках, надкостнице улучшается их эластичность, увеличивается амплитуда движений, одновременно устраняя спазм мышц. Не менее ценно и нетепловое воздействие ультразвука, что способствует активизации обменных процессов в тканях, высвобождению большого количества биологически активных веществ, усиливающих иммунитет. В результате воздействия ультразвуком раны быстрее очищаются от болезнетворных микроорганизмов. Кроме того, возникающие под действием ультразвука колебания в самих микроорганизмах приводят к их разрушению и гибели либо делают их чрезвычайно чувствительными к антибиотикам, что позволяет значительно снизить дозировку лекарств.

Утюг излечит спину

«Недавно услышала о том, что остеохондроз лечат ...утюгом. Правда ли это, и если так, то нельзя ли рассказать о таком удивительном лечении?»

Шапран Мария, г. Серпухов

Так называемое утюжение применяется в период затухания обострения поясничного остеохондроза. Для проведения процедуры используется обыкновенный электрический утюг. Больной раздевается и ложится на кровать. Человек, выполняющий процедуру, накладывает сложенное в несколько раз сухое байковое одеяло на участок воздействия и медленно утюжит этот участок в течение 10-15 минут, ориентируясь на ощущения больного.

Лекарство от уретрита

«Есть ли какие-нибудь по-настоящему действенные средства народной медицины для лечения уретрита?»

Корчагина Ю.В., г. Тюмень

При уретрите — воспалении мочеиспускательного канала — часто применяют такие средства:

- 1 ч. ложку сухих цветков васильков без корзинок залить стаканом кипятка, не кипятить, настаивать в течение часа, затем процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды. Действует как мочегонное средство при отеках, связанных с заболеваниями почек, при воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы: цистите, уретрите. Обладает противомикробным действием.
- 2 ст. ложки цветков липы мелколистной залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь 1-2 стакана. Применять при резях в мочеиспускательном канале, песке в моче.
- Прутняк веничный (плоды или лист), шелковица (кожура корня) — по 10 г. Смешать обе части состава, взять 1 ч. ложку смеси, заварить 100 мл кипятка, добавить сахар, настаивать 15 минут. Выпить процеженный отвар в горячем виде. Применять при воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих каналов. Лекарственными считаются плоды прутняка, собираемые осенью, и листья, собираемые в июне.

Что бы съесть на ужин?

«У меня такая проблема: в течение дня приходится много работать, не хватает времени даже выйти и нормально пообедать. Прихожу домой поздно, голодная. Подскажите, пожалуйста, какие продукты можно есть на ночь и сколько, чтобы сохранить здоровье и не располнеть!»

Бугаенко Светлана, г. Кинешма, Ивановская обл.

Проблема позднего ужина в условиях ритма жизни современного человека крайне актуальна. Поэтому очень важно так перестроить свой режим, чтобы была возможность делать легкий перекус в конце рабочего дня и не возвращаться домой голодной. То есть в 17-18 часов хорошо съесть салат, фрукт или кисломолочный продукт. Это даст возможность не нагружать себя перед сном пищей. По классическим канонам диетологии последний прием пищи должен быть за 4 часа до сна. И если этого режима не придерживаться, то со временем проблема лишнего веса действительно станет для вас весьма актуальной. Мало того, это наверняка отразится и на здоровье. Чтобы этого избежать, учитывайте, что ужин должен быть низкокалорийным (например, рыба с овощами, макароны твердых сортов, омлет, творог). При этом важно не переедать. Количество рассчитывается так: ваш рост минус 40. Например, 165 – 40 = 125. То есть 125 г — вес вашей вечерней порции.





Нужна ли физзарядка?

«Может быть, меня посчитают ленивым, но правда ли то, что если у человека ничего не болит, то и гимнастику по утрам ему делать не так уж обязательно? И что вечерние физические упражнения полезнее утренних?»

Белоногов А., г. Тула



Физические упражнения особенно полезны по утрам. Человек всегда просыпается с дистонией, поскольку разные группы мышц обладают разным тонусом. Утренняя гимнастика нужна в первую очередь для того, чтобы выровнять тонус мышц, чтобы «собрать организм» в единое целое. Если этого не делать, в разных группах мышц будет присутствовать разный тонус, что в итоге сказывается на работе и сосудов, и кишечника, на нормальном кровообращении. А ведь подобные дисбалансы центральной нервной системе выровнять очень тяжело. Мало того, рассогласованность в работе систем и органов провоцирует запуск в организме патологических процессов.

Что же касается вечерней физзарядки, то по отношению к утренним физическим упражнениям вечерние нейтральны — не полезны и не вредны. Считайте, что вечерние нагрузки обладают общеразвивающим эффектом. Их в определенных ситуациях можно сделать полезными: если выполнять упражнения и при этом не потеть (иначе говоря, соразмерять нагрузки с возможностями организма), то можно, например, похудеть. При физической нагрузке мы в любом случае тратим калории. Но если при этом мы не потеем, то кровь не густеет и застойных процессов в организме не возникает. Это важно для энергетического обеспечения: когда человек не потеет, то энергию организм получает от сгорания жиров. При правильно подобранной физической нагрузке за месяц можно сбросить до 4-6 кг веса. Больше 6 кг веса терять нежелательно — можно спровоцировать заболевание того или иного органа. Причиной этого чаще всего становится недостаточная тренированность сердечно-сосудистой системы. Поэтому длительные, но неинтенсивные занятия полезнее.

Средневзвешенные физические нагрузки также обладают ярко выраженным, скажем так, закаливающим эффектом для организма. Ведь именно такие нагрузки могут быть длительными. А любое закаливание связано с удлинением времени процедуры и в итоге — с выносливостью организма. Так что всегда соразмеряйте свои нагрузки с возможностями организма и следите за частотой пульса.

Фэн-шуй очищение дома

«Как добиться гармонии в доме? Поможет ли в этом фэн-шуй? И сложно ли это?»

Муковнина Олеся, г. Таганрог



Дом — это внешнее отражение того, что происходит у вас внутри. Если вы проявляете неопрятность, то и внутри вас тоже есть беспорядок. Наводя порядок во внешнем окружении, вы решаете свои внутренние проблемы. Это одно из главных правил фэн-шуй.

Не все дома требуют очищения, но каждый дом выигрaет от очищенных энергий, избавленных от застоя. Достаточно совершать очищение пространства один раз в неделю и делать это простым открыванием всех окон в своем доме. Приток воздуха извне освежает энергию внутри дома. Открывание всех окон позволяет воздуху проходить через все комнаты. Оставьте окна открытыми на час. Лучше всего выбрать день, когда ярко сияет солнце, поскольку это будет «янский день». Свежая энергия Ян укрепляется ярким солнцем, поэтому энергии, втекающие в комнату, будут просто бесценными.

Замечательно также очищать дом чистой энергией после ливня: откройте окна и впустите воздух, очищенный дождем и наполненный свежестью. Очищение пространства должно сопровождаться символическим очищением всех поверхностей. Используйте белую ткань, смоченную водой, которая была предварительно выставлена на солнце. Протрите поверхности ваших дверей, окон и мебели. Протрите также пол. Такое очищение привлечет в дом положительную энергию.

Завал — это застоявшаяся энергия. Любой завал в доме препятствует ровному потоку энергии по пространству, что вызывает застой в жизни обитателей дома. Все завалы вещей и ненужных или неприятных вам предметов, которые вы копите в доме, мешают нормальному ходу жизни. Чем больше у вас завалов, тем сильнее они притягивают негативные события в вашу жизнь или просто тормозят ход жизни. Поэтому расчистка завалов является одним из наиболее значимых аспектов фэн-шуй.

Прием Хаймлиха

?«Нередко в фильмах показывают, как один человек помогает другому, подавившемуся, обхватив его за грудь и встряхнув. Что это за прием? Подскажите, вдруг пригодится».

Опернов Валерий Евгеньевич, г. Гатчина

Такая техника первой помощи называется «прием Хаймлиха» и используется для спасения задыхающегося, поперхнувшегося едой человека. Для выполнения приема необходимо встать за спиной задыхающегося, обхватить его за талию, взяв кулак одной своей руки в другую и расположив их над пупком пострадавшего, после чего совершить руками резкий толчок, направленный к себе и вверх. Этот толчок, передавшись через брюшную стенку и диафрагму, вытолкнет воздух из легких, освободив дыхательные пути.

Холестерин: хороший и плохой

?«Много и везде говорят о вреде холестерина. Но часто попадается и такое словосочетание «хороший» холестерин. Что это? В чем разница между «хорошим» и «плохим» холестерином?»

Янбаева Мария, г. Кириллов, Вологодская обл.

Чистый холестерин — это белый воскообразный порошок безо всякого запаха. Когда вы едите его с вашей обычной пищей, вы не можете ни увидеть его, ни почувствовать его на вкус. Однако, как бы он ни был вреден, он необходим вашему организму для того, чтобы вырабатывать необходимые для жизни вещества, такие как стенки клеток и гормоны. Как и другие жиры, холестерин не смешивается с водой. Поэтому для того, чтобы переносить холестерин и жир с током крови, человеческий организм «упаковывает» их в протеиновую оболочку. Такой комплекс называется липопротеином.

Липопротеины низкой плотности (ЛНП) содержат наибольшее количество «плохого» холестерина. Считается, что именно из-за них происходит накопление холестерина на стенках артерий. А липопротеины высокой плотности (ЛВП) содержат наибольшее количество протеина и наименьшее количество холестерина, как раз того самого — «хорошего». Как полагают, они (ЛВП) смывают отложения холестерина со стенок артерий и переносят его в печень для повторной переработки и удаления из организма.

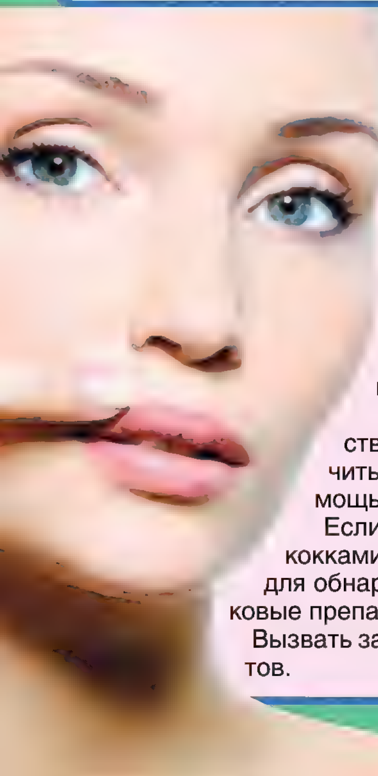
Чем полезна хурма?

?«Я просто обожаю хурму — ем ее буквально килограммами. А обладает ли она какими-нибудь полезными качествами?»

Глушко Г., г. Можайск

Хурма — великолепный фрукт, недаром она занимает одно из первых мест среди субтропических плодовых культур по вкусовым, питательным, лечебным и диетическим качествам. Издавна применяется она для лечения. Сок хурмы обладает бактерицидными свойствами по отношению к некоторым микроорганизмам. А сгущенный сок хурмы используется для лечения гипертонии, малокровия, в качестве отхаркивающего средства. Хурму рекомендуется есть при стенокардии, после инфаркта, а также при воспалении желудка, дизентерии, ангине и болезнях десен. Незаменима она и для больных тиреотоксикозом.





Хейлит, или заеды — в чем причина?

?«Меня часто беспокоят заеды. Никак не могу понять, в чем причина? Помогите разобраться».

Суетнов Л.А., г. Белгород

Хейлит, или в просторечии заеды, зачастую вызывает нехватка витаминов группы В. Так что при их появлении нелишним будет анализ крови на содержание витамина В2. Такие заеды нередко сочетаются с шелушением кожи, себорейными корками на крыльях носа, жжением и покраснением языка. Если выяснится, что причина недуга именно в недостатке витаминов, врач назначит дополнительный прием витамина В2. А в рацион нужно будет включить молочные, цельнозерновые продукты, постное мясо и грибы.

Хейлит может быть вызван стоматологическими проблемами: зубным камнем, некачественными зубными протезами, неправильным прикусом. В этом случае необходимо залечить кариозные зубы, удалить зубной камень. Если дело в прикусе, нужно обратиться за помощью к врачу-ортодонту.

Если заеды долго не проходят, возможно, их появление вызвано стрептококками, стафилококками или дрожжеподобными грибками. Для их выявления проводится лабораторный соскоб для обнаружения возбудителя инфекции. Если обнаружится грибок, врач назначит противогрибковые препараты.

Вызвать заеды может аллергия на продукты и даже попадание на кожу едкого сока овощей и фруктов.




Цветная капуста против диабета

«Слышала, что при сахарном диабете полезно есть цветную капусту. Правда ли это?»

Креушенко М.С., г. Новосибирск

Это действительно так. Диетологи вообще советуют почаще включать цветную капусту в свой рацион. А при диабете цветную капусту считают особенно важным и полезным продуктом. Хорошо употреблять ее и при заболеваниях печени. Это нормализует ее работу, очищая, таким образом, организм от многих вредных веществ. Как известно, в состав цветной капусты входят белки, которые содержат витаминоподобное вещество холин, незаменимый для корректной работы печени и желчного пузыря.

Цветная капуста легко усваивается организмом, и в этом еще один ее плюс. Она богата витаминами А и В, а также фосфором, магнием, углеводами.

Однако очень важно правильно приготовить цветную капусту. Отметим, что поклонники сыроедения уверены: свежая сырая капуста значительно полезнее. Но, в отличие от белокочанной, цветная в сыром виде не столь вкусна, поэтому лучше все-таки ее слегка отваривать. Суточная норма — несколько кочешков в день. В пищу можно использовать и непосредственно кочешки (в салатах, в качестве гарниров), и легкие овощные супы, куда добавлены несколько порезанных головок цветной капусты.

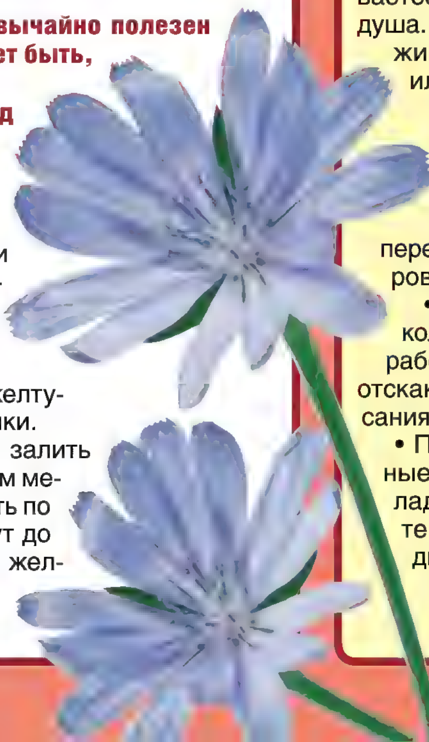
Цикорий печени поможет

«Есть мнение, что цикорий чрезвычайно полезен для печени. Если это так, то может быть, найдутся и конкретные рецепты?»

Альбицкий В.П., г. Новгород

Действительно, цикорий считается весьма эффективным лекарством при болезнях печени.

- 2 ст. ложки корней или 4 ст. ложки стеблей цикория залить 1 л кипятка, держать на слабом огне 20-30 минут, процедить, пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день. Этот отвар полезен также при болезнях желудочно-кишечного тракта, желтухе, циррозах печени и опухоли селезенки.
- 1 ст. ложку измельченных корней залить 0,5 л кипятка, настоять 2-3 часа в теплом месте, процедить, сырье отжать. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Настой рекомендуется также при желчнокаменной болезни и при увеличении селезенки.



Как победить целлюлит?

«Фигура у меня хорошая, не полная, но и не худая, как говорится — с «формами». Вроде бы все отлично, но начинает проявляться целлюлит. Посоветуйте, есть ли какие-нибудь средства избавиться от него? Может быть, массаж, способный помочь на самой начальной стадии?»

Дарья Б., г. Пенза

С возрастом рельефность кожи постепенно увеличивается, и избежать этого крайне трудно. А распознать, предрасположены ли вы к целлюлиту, довольно просто: сожмите двумя руками кожу бедра — если появляется характерный вид «апельсиновой корки», то это первый признак целлюлита. Вопреки распространенному мнению, эта проблема никак не связана с весом: целлюлитом страдают люди любой комплекции, в основном женщины.

Чтобы исправить ситуацию, необходим комплексный подход. Во-первых, следует изменить систему питания, исключив дальнейшее поступление в организм токсинов из рафинированных углеводов, кофеина и алкоголя и отдав предпочтение свежим овощам и фруктам, а также крупам и хлебу грубого помола. Есть лучше часто и помалу. Приучите себя выпивать не менее 2 л жидкости в день. Особенно хорошо влияет на обменный процесс зеленый чай, способствующий снижению процессов окисления. Во-вторых, очень важны регулярные занятия спортом, поскольку именно в процессе активной физической нагрузки лимфатическая система освобождает организм от токсинов.

И наконец, несколько раз в день проводите быстрый самомассаж зон, на которых есть целлюлит. Это можно делать, когда вы одеваетесь или раздеваетесь, после ванны или душа. Хороший эффект будет, если вы с нажимом вотрете в кожу масляную смесь или лосьон.

- Несколько раз сожмите руками бедра и ягодицы, помесите их, словно тесто, поднимая, сжимая и перекатывая мышцу из одной руки в другую. Промассируйте таким образом всю зону и перейдите к поглаживанию, чтобы стимулировать кровообращение.
- Энергично порубите, похлопайте и поколотите бедра и ягодицы. Руки должны работать поочередно и достаточно быстро, отскакивая от кожи буквально в момент касания.
- Продолжайте массировать целлюлитные участки поочередно ребрами обеих ладоней. Не ослабляя нажима, повторите 1 этап на одном бедре, затем перейдите ко второму.
- Завершите массаж легкими поглаживаниями, чтобы успокоить кожу.

Чага одолеет язву

«Правда ли, что язву можно вылечить с помощью чаги? Не раз встречала эту информацию, но не могу найти точный рецепт. Вся надежда на «Энциклопедию здоровья»!»

Денисова Е., г. Тосно

Рецептом лечения язвы с помощью чаги делится наша читательница из Твери Анна Москвина: «Рецепт, о котором хочу рассказать, я проверила на себе, и он мне помог справиться с язвой желудка.

Березовый гриб (чагу) тщательно промойте, замочите в теплой кипяченой воде (50-60 градусов) и настаивайте 4-5 часов. Затем размоченные куски чаги пропустите через мясорубку и залейте водой, в которой гриб замачивался: 1 часть чаги на 5 частей воды. Настаивайте 48 часов при комнатной температуре и после этого жидкость слейте, а остаток отожмите через несколько слоев марли. Полученную густую жидкость разбавьте водой до получения первоначального объема. Принимайте настой частями не менее 3 стаканов в день. Чагу необходимо пить систематически и ежедневно. Настой храните не более 4 дней.

Расскажите про черемшу

«Я очень люблю черемшу, даже стала выращивать у себя на огороде. Соседка сказала, что черемша очень полезна. Расскажите, пожалуйста, о полезных свойствах черемши».

Карасева Л.И., г. Новочеркасск

Черемша — растение, относящееся к семейству луковых. Имеет другие названия: дикий лук, медвежий лук. По вкусовым качествам напоминает чеснок. Черемша содержит много витамина С (в 10-15 раз больше, чем в плодах лимона или апельсина), эфирное масло и другие вещества, обладает фитонцидными свойствами.

Фармакологическое свойство черемши близко к действию чеснока. Черемшу в сыром виде применяют при недостатке витамина С, она используется также при атеросклерозе и гипертонической болезни, при цинге и как противоглистное средство.

Спиртовой настойкой в виде примочек и натираний, а также приема внутрь лечат кашель различного происхождения. Сырую черемшу едят при заболеваниях щитовидной железы.

Настойку черемши готовят по такому рецепту: свежую черемшу измельчить и залить водкой (на одну часть растения берут 4-5 частей водки). Полученную настойку применяют наружно для растирания при ушибах, невралгических, радикулитных, ревматических и других болях. Иногда настойку употребляют внутрь по 30-40 капель, до чайной ложки 2-3 раза в день, как противосклеротическое, слабо тонизирующее и стимулирующее, а также антимикробное средство.



Но черемша противопоказана больным эпилепсией и беременным женщинам. Принимать большое количество лечебных препаратов из черемши не следует, так как они могут вызывать расстройства сердечной деятельности, обострение язвы, может появиться бессонница, головная боль, понос. Дневная норма черемши не должна быть больше 15-20 крупных листьев.

Как правильно лечиться чистотелом?

«Я знаю, что чистотел это ядовитое растение, но в то же время часто встречаю упоминания чистотела на страницах «Энциклопедии здоровья» в качестве компонента лекарственных препаратов. Как же так?»

Федоров Г.И., г. Тобольск



Чистотел по праву можно назвать самым популярным лекарственным растением, причем очень доступным, ведь чистотел растет всюду: под забором, в канавах, в оврагах, по берегам рек и озер. Но, с другой стороны, уже в глубокой древности люди на опыте столкнулись с тем, что чистотел — трава ядовитая. Если использовать чистотел неправильно или в больших дозах, им можно очень тяжело отравиться. При отравлении чистотел вызывает тошноту, угнетение нервной системы, судороги, замедление пульса и резкое снижение артериального давления. Первая помощь при отравлении чистотелом — это немедленное промывание желудка и введение в кровь как можно большего количества жидкостей.

Знахари и травники давно научились использовать чистотел правильно, а вот самолечением лучше не заниматься. При использовании чистотела в рецептах народной медицины нужно строго соблюдать дозировки и не принимать длительно. Лучше всего использовать чистотел в смесях, где его действие поддерживается другими лекарственными травами. Максимальная суточная доза чистотела для взрослого — 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка. Принимать эту дозу настоя можно только за 5-6 приемов в течение дня. Сок же чистотела применяется каплями (не ложками!), разведенными в воде, по определенным схемам.





Шумит в ушах: что делать?

«Мне 60 лет. Зимой поскользнулась, упала, стукнулась затылком об асфальт. Сразу же в левом ухе появились шум и заложенность. ЛОР-врач в районной поликлинике решил сначала, что это серная пробка. Ухо промыли, не помогло. Отправили на аудиометрические исследования, однако никаких нарушений выявлено не было. Шум и заложенность не пропадают. Стоит ли обратиться к невропатологу?»

Кашурина М.П., г. Боровск, Калужская обл.

Наверняка стоит. Тем более что отоларинголог снимает свой диагноз. Шум и заложенность могут быть результатом вертебробазилярной недостаточности — одного из функциональных нарушений головного мозга, связанного с определенными проблемами кровоснабжения. Если это так, не волнуйтесь — нарушение это обратимо, то есть сравнительно легко поддается лечению. Но уточнить диагноз необходимо у невропатолога. Вполне возможно, специалист назначит такое исследование, как РЭГ (рэоэнцефалографию головного мозга). Это метод диагностики состояния сосудов головного мозга. И применяется он, в том числе, и в подобных случаях, связанных со снижением слуха. Как правило, исследование РЭГ могут провести в любой районной поликлинике. Дальнейшее лечение и возможную дополнительную диагностику назначать, видимо, необходимо в соответствии с данными именно рэоэнцефалографии.

Какие еще исследования могут понадобиться? По результатам РЭГ врачи должны принять решение: стоит ли отправлять пациентку на ультразвук сосудов головного мозга? Словом, практика показывает также, что успешные диагностика и лечение в подобных ситуациях возможны лишь тогда, когда невролог и отоларинголог объединяют свои усилия.

Шампунь не для коктейля

«Я люблю смешивать шампуни для волос. Например, питательный с тем, который увеличивает объем волос. Мне кажется, что так получается двойная польза. Только моя мама говорит, что смешивать шампуни нельзя. Правда ли это?»

Миляева Ю., г. Санкт-Петербург

Смешивать шампуни не следует. Дело в том, что при смешивании они теряют свои свойства, к тому же подобная смесь может вызвать раздражение кожи. И вместо двойной пользы получается двойной вред. Тем более что в любом магазине вам подберут то, что нужно, учитывая ваш тип волос. И такой, подобранный для вас шампунь, будет действительно полезен.

Лечебная шоколадка

«Где-то прочитала о пользе шоколада и какао, вплоть для приостановления роста раковых клеток. Понимаю, конечно, что от поедания шоколада рак не излечивается, но то, что шоколад может быть лекарством, утверждают многие. Не мог бы кто-нибудь из специалистов прокомментировать методику лечения разных заболеваний шоколадом? Когда, сколько и какого шоколада надо употреблять?».

Ирина Седова, г. Елабуга

Говорить о методах «лечения шоколадом» пока преждевременно. Но польза в умеренном (стандартная 100 г плитка) употреблении шоколада, несомненно, есть.

Какао-бобы содержат флавоноиды, которые препятствуют образованию тромбов в сосудах, следовательно, защищают сердце, содержат кальций и железо, необходимые для костной ткани и крови, и магний, который улучшит память, иммунитет и работу мозга. И кроме этого шоколад способствует выработке «гормонов счастья», а это поможет снять депрессию, поднимет настроение.

Чем темнее шоколад, тем больше в нем полезных веществ, и тем сильнее чувствуется горчинка. Так, самый «черный» шоколад содержит тертого какао 60-70%, иногда больше. Кстати, чашечка горячего шоколада время от времени — прекрасное дополнение к «шоколадному» меню.

Кстати, ряд исследователей утверждают, что шоколад, съедаемый по утрам, поможет похудеть. Согласно такому мнению, шоколад и другие сладости нужно есть по утрам: именно в это время метаболизм наиболее активен, а тело получает калории, которые может перерабатывать весь день. При таком завтраке вы не поправитесь и в течение дня меньше будете хотеть съесть что-то сладкое. То есть если к завтраку, в котором есть протеины и углеводы, добавить сладости, то в дальнейшем у вас не будет желания съесть десерт.





Экзема одолела

«Как лечить мокнущую экзему? Какой должна быть профилактика ее рецидивов?»
Гриценко Ю.Н., Беларусь, г. Гомель

Экзема, или мокнущий лишай, — хроническое незаразное воспалительное заболевание. Пузырьки на коже вскрываются быстро, словно это пузырьки кипящей воды. Отсюда и название. Симптомы болезни: отечность, покраснение кожи, из пузырьков выделяется серозное содержимое (мокнутие), серозные или геморрагические корочки. Появляются шелушение, расчесы, трещины, зуд, пятна насыщенно розового и даже синюшно-лилового цвета.

Лечение экземы — комплексное. Нужно устранить фактор, провоцирующий развитие заболевания (например, нейроэндокринные нарушения), снять обострение хронических болезней. Также используют терапию, снижающую чувствительность к аллергенам: тиосульфат натрия, хлорид кальция внутривенно, глюконат кальция, сульфат магния внутримышечно; антигистаминные препараты — супрастин, тавегил, диазолин, кларотадин и др. При тяжелых формах назначаются кортикостероидные гормоны (преднизолон), иммунокорректоры (декарис, тактивин и пр.), мочегонные средства и витамины группы В.

Наружно применяют примочки с 2%-ной борной кислотой, 0,025%-ным нитратом серебра, димексидом. Помогают ванночки с перманганатом калия (марганцовкой) с последующим вскрытием пузырьков. Затем кожу обрабатывают жидкостью Кастеллани (фукорцином). После прекращения мокнутия назначают масляные, водные или водно-спиртовые болтушки, пасты, охлаждающие кремы с ихтиолом, нафталаном и т. п.

Во время обострения меньше контактируйте с водой, косметикой, бытовой химией. Рекомендуется молочно-растительная гипоаллергенная диета без алкоголя, соленых и острых продуктов, консервов, шоколада, цитрусовых. Не следует носить синтетическое и шерстяное белье. Тщательно соблюдать правила личной гигиены, своевременно лечить хронические инфекции, микоз стоп и т.п.

Больные экземой должны наблюдаться у дерматолога и периодически делать клинико-лабораторные исследования.

Эстрогены — не панацея

«У моей мамы остеопороз, и она много лет принимала эстрогенные препараты, а теперь они перестали на нее действовать. Чем можно помочь?»
Дергаусова Евгения, г. Палех

Эстрогены хорошо решают проблему остеопороза, но лишь на определенный срок. Через некоторое количество лет (в каждом конкретном случае по-разному) клетки перестают «воспринимать» их. Но есть лекарства, которые, хотя и временно, возвращают чувствительность, такие как ралоксифен, кеоксифен, дролоксифен.

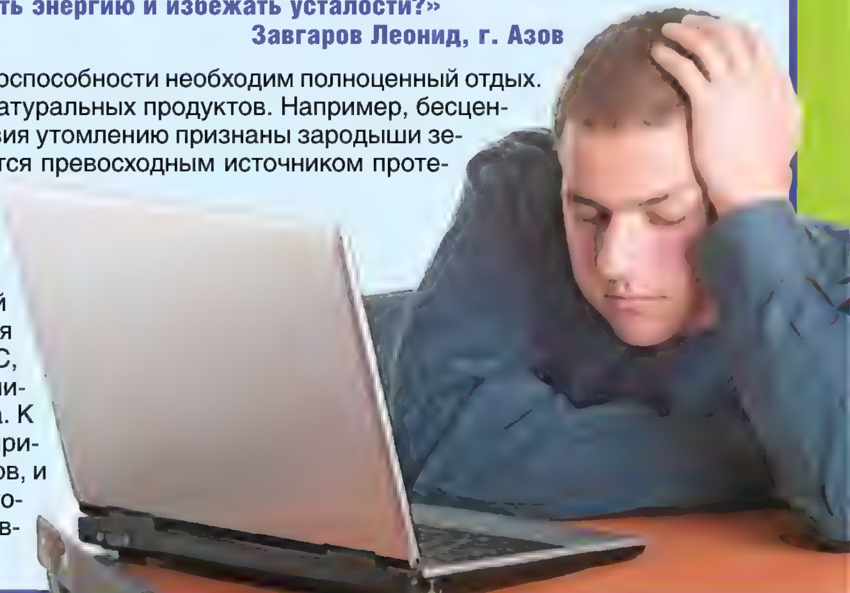
При остеопорозе могут помочь препараты гормона околощитовидной железы — кальцитонин и гормона роста — соматотропин, которые тоже укрепляют кости. Для лечения тяжелых остеопорозов созданы препараты типа этидроната, ибандроната и алендроната. Они связываются с веществом костной ткани, вызывают ее уплотнение и увеличение ее массы. Их действие очень эффективно, однако они не лишены побочных эффектов.

Нужна энергия

«Подскажите, пожалуйста, может ли что-то помочь для увеличения энергии и работоспособности. Я веду очень активный образ жизни, много работаю, занимаюсь спортом, но иногда чувствую, что мне просто не хватает сил. Что мне может помочь восстановить энергию и избежать усталости?»
Завгаров Леонид, г. Азов

Прежде всего, для восстановления сил и работоспособности необходим полноценный отдых. А дополнительную помощь можно получить из натуральных продуктов. Например, бесценными для наращивания энергии и противодействия утомлению признаны зародыши зерен пшеницы. Эта сердцевина зернышка является превосходным источником протеина, витаминов группы В, железа, витамина Е, меди, марганца, кальция и фосфора.

Еще одним прекрасным натуральным источником энергии, необходимым для тренировок и жизни, является цветочная пыльца. В цветочной пыльце содержится много аминокислот, включая все 8 незаменимых, она содержит витамины А, С, Д, Е, К и многие группы В. В ней содержится 28 минеральных веществ, а также глюкоза и фруктоза. К слову, советские олимпийцы впервые начали применять цветочную пыльцу еще в начале 60-х годов, и это было их «секретным оружием». Через некоторое время атлеты всего мира признали эффективность воздействия подобных препаратов.







Южная опасность

«Этим летом я хочу отвезти своего годовалого сынишку на юг, но со всех сторон меня пугают, что такому малышу эта поездка не принесет пользы, а может оказаться даже опасной. Так ли это? В каких случаях не стоит везти ребенка на юг?»

Чайкина Наталья, г. Воронеж

Для детей существуют противопоказания при путешествии на юг — заболевания, сопровождающиеся высокой температурой и изменениями в самочувствии ребенка: острые вирусные инфекции, осложненные воспалением бронхов или легких, инфекции мочеполовой системы, кишечные инфекции, травмы, кровотечения, судороги. Степень тяжести этих расстройств и тактику поведения в таких ситуациях может определить только врач. Поездку на юг в таких случаях лучше отложить. Вообще, большинство педиатров сходятся во мнении, что смена климатических зон и для здоровых детей не желательна до трехлетнего возраста. Хотя большинство здоровых малышей переносят поездки на юг довольно легко.

Опухоль Юинга

«В нашей семье недавно случилось несчастье — сильно заболела мама. Диагноз поставили — опухоль Юинга. Мы, конечно, обратились к врачу, маме назначили лечение. Но я переживаю, что совсем не могу найти информации об этой болезни, и от этой неизвестности очень тревожно. Расскажите, пожалуйста, что это за опухоль такая».

Ешкина Г., г. Зарайск, Московская область

Опухоль Юинга — это злокачественная опухоль кости. Локализуется обычно в метафизе, метадиафизе и диафизе длинных трубчатых костей — плечевой, бедренной, большеберцовой и малоберцовой, но может встречаться и в костях таза, позвонке, чаще поясничный отдел, лопатке, ребре, костях черепа и др. Характерно распространение опухоли по трубчатой кости с заполнением костномозгового канала. Размеры новообразования могут быть различными — от небольшой локализованной припухлости до массивной опухоли, деформирующей конечность. Мягкие ткани над опухолью обычно подвижны. В одних случаях опухоль сравнительно долго остается в пределах одной кости и поздно дает метастазы в лимфатические узлы и легкие. Метастазы в другие кости появляются лишь в терминальной фазе заболевания. В других случаях опухоль разрушает кость и бурно метастазирует в другие отделы скелета. У некоторых больных отмечаются патологические переломы костей.

Лечение опухоли Юинга комбинированное. В связи с высокой радиочувствительностью, общепризнанным методом локального воздействия является лучевая терапия. Для воздействия на первичный очаг и клинически выявляемые метастазы проводят лечение противоопухолевыми препаратами. В последующем рекомендуется радикальное хирургическое вмешательство — ампутация или обширная резекция кости с надкостницей и частью окружающих мягких тканей.



Агрессивная юкка

«Я не так давно увлеклась разведением комнатных растений. Особенно мне нравятся различные пальмы. Но моя подруга, увидев в комнате юкку, сказала, что это очень агрессивное растение и держать ее в доме не надо. Неужели она права и мне придется избавиться от любимой пальмы?»

Копко Нина, г. Орел

Энергия юкки действительно агрессивна, тут ваша подруга права. Это растение с сильным, воинственным, мужским характером, что, однако, не говорит о негативном характере ее воздействия. Юкка — отличный помощник для робких, сомневающихся, слабовольных и неуверенных людей. На энергетику пространства такие люди влияют отрицательно, так как следы их мыслей и эмоций, несущие заряд пассивности, ослабляют биополе дома, отвращают от деятельности. На женщин и детей юкка может действовать не лучшим образом, не оставляя места для ласки и нежности. Развитие сильного характера, решительности, рационализма, логики, прагматизма, трезвой оценки, деловых качеств — вот основная задача юкки.

Юкка излишне возбуждает холериков и людей с неустойчивой психикой. У таких хозяев в квартире будет витать постоянное беспокойство. В то же время она не делает людей враждебными, учит домочадцев понимать друг друга с полуслова, избегать острых углов в отношениях.

Влияние юкки на здоровье выражается в ее благоприятном воздействии на костные и мышечные ткани. Она устраняет резкие боли при хронических заболеваниях, помогает срастанию костей после переломов, предохраняет от вывихов и растяжений.

Как победить ячмень?

«Дело в том, что меня одолели ячмени, никак мне с ними не справиться. В литературе по народной медицине не так уж и много об этом пишут. Не могли бы вы рассказать о причинах этой напасти, а также об эффективных методах лечения ячменя?»

Шутов А., г. Белгород

Под названием «ячмень», распространенном в народе, скрывается острое воспаление, вызванное инфекцией стафилококков, сопровождающееся опуханием и покраснением века и болями. «Ячмень» — это гнойное воспаление и по своему течению и развитию практически ничем не отличается от обычного фурункула. Сначала появляется покраснение, припухлость, затем, по мере созревания, гнойная головка, которая вскрывается, и с отторжением некротических масс постепенно происходит заживление.

На ранних стадиях применяют мази с антибиотиками, при повышении температуры — антибиотики внутрь. Необходим тщательный контроль окулиста за протеканием заболевания. Если гной слишком долго не выходит, врач может провести точечный разрез. Но если ячмени одолевают вас с завидной периодичностью, то имеет смысл обратиться к эндокринологу, чтобы исключить сахарный диабет.

В народной медицине действительно очень мало рецептов от ячменя, в основном используют заговоры, приведем самый популярный из них. Надо плюнуть на ячмень и через плечо говорить: «Ячмень, ячмень, иди под пень, там спит лень. Лягте вдвоем, сгорите огнем. Аминь».

Какие яйца самые полезные?

«Считается, что яйца с темной скорлупой и ярким желтком более полезные. Правда ли это?»

Мурас О.А., г. Углич

Утверждение, будто чем желток ярче, тем он полезнее, не соответствует действительности. На самом деле цвет желтка — от бледно-желтого до ярко-желтого и даже красноватого — зависит от состава куриного корма. Не зависят полезные качества, как, впрочем, и вкусовые, и от цвета скорлупы. По крайней мере, химический анализ не выявил никаких различий.



Лечебный яд

«Слышала о невероятно эффективном лечении пчелиным ядом. Хотелось бы узнать, от чего он помогает? Когда можно и когда нельзя его применять?»

Бальцерович С.С., г. Брянск

Яд пчелиный (синоним апитоксин) — секрет ядовитых желез жалящего аппарата пчелы. Он представляет собой густую бесцветную жидкость с резким ароматным запахом, напоминающим запах меда, и жгучим горьковатым вкусом. На воздухе быстро застывает, превращаясь в клейкую массу, а затем кристаллизуется. Пчелиный яд устойчив к воздействию кислот и щелочей, в сухом виде сохраняет активность годами, но в воде очень нестоек.

Механизм действия пчелиного яда на организм человека и животного обусловлен в основном входящими в его состав пептидами (мелиттин, апамин, минимин и др.), а также аминокислотами (гистамин) и ферментами. Под его влиянием происходит повышение проницаемости сосудистой стенки, изменение скорости кровотока, уменьшение вязкости и свертываемости крови, снижение в крови содержания холестерина и повышение количества гемоглобина, увеличение выделения общего азота. Пчелиный яд оказывает также рефлекторное воздействие, раздражая рецепторы кожи и подкожной клетчатки.

При ужалении пчела выделяет 0,2-0,8 мг яда. Пчелиный яд оказывает местное и общее действие. Местная реакция выражается в ощущениях боли и жжения, гиперемии, отечности. Общая реакция может быть различной в зависимости от индивидуальной чувствительности: озноб, головная боль, тошнота, рвота, повышение температуры тела, отечность, боль в области сердца, в пояснице и составах, бронхоспазм, судороги, даже обморочное состояние.

Применение пчелиного яда и его препаратов в медицинских целях (апитерапия) показано при ревматизме (для уменьшения болей и воспалительных явлений в суставах), неспецифических артритах и радикулите, миозите, невралгиях, мигрени, болезни Меньера, а также при некоторых аллергических заболеваниях, облитерирующем эндартериите, тромбофлебите, трофических язвах, вяло гранулирующих ранах.

Противопоказаниями к применению яда и его препаратов являются: индивидуальная непереносимость, нарушение функций коры надпочечников, печени, поджелудочной железы, почек, сахарный диабет, туберкулез, недостаточность кровообращения с декомпенсацией, злокачественные новообразования, инфекционные заболевания, беременность.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ

на нашу газету можно с любого месяца и во всех отделениях связи.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:



Федеральное государственное унитарное предприятие "ПОЧТА РОССИИ" Ф СП - 1

Бланк заказа периодических изданий

АБОНЕМЕНТ На газету ~~журнал~~ ______ (индекс издания)

Н.Л. Энциклопедия здоровья

(наименование издания)

Количество комплектов ______

На 20 12 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ______ (почтовый индекс) ______ (адрес)

Линия отреза

ПВ | место | литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА ______ (индекс издания)

На газету ~~журнал~~ Н.Л. Энциклопедия здоровья

(наименование издания)

Стои-мость	подписки	руб. коп.	Кол-во комп-лектов	
	каталожная	руб. коп.		
	переадресовки	руб. коп.		

На 20 12 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

почтовый индекс ______ город село область ______

район ______

код улицы ______ улица ______

дом | корпус | квартира ______

Фамилия И.О.

«Народный лекарь»



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ



16532



14535

«Народный лекарь. Спецвыпуск»



© **«Народный лекарь. Энциклопедия здоровья» №4 (213).** Следующий номер выходит 15 марта. Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер: ПИ №77-17988 от 08 апреля 2004 г. Учредитель: **ООО «ИГ «Медиа-Темп»**. Издатель: **ООО «ИГ «Питер-Медиа»**. *Главный редактор*: Е. Ахмадуллина. *Верстка*: С. Бондаренко. *Корректор*: И. Старостина. Адрес для писем: **Санкт-Петербург, 197046, а/я 414**. Тел. **(812)380-91-18**. Отдел распространения: тел./факс **(812)380-91-12.** Сайт: **www.media-temp.ru**. Отпечатано в ООО «Типография ТМ-Принт»: 188640, Ленинградская обл., г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122, тел. (812) 676-43-54. Заказ №168. Уст. тираж 70 000 экз. Подписано к печати 21.02.2012 г. Цена свободная. За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты. По вопросам размещения рекламы обращаться по телефонам: **8-921-568-68-20, (812)380-91-12, 295-20-80;** e-mail: **reklama@media-temp.ru.** Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Все права защищены.

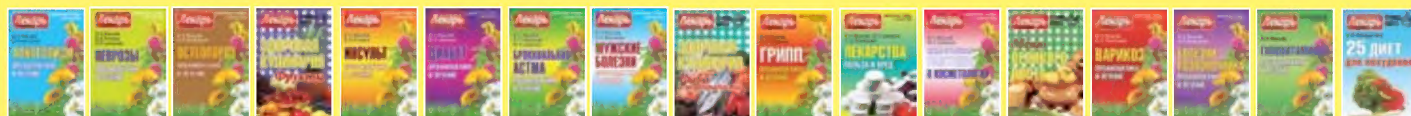
Юридическую поддержку осуществляет ООО «СК-Консалтинг», тел. (812) 329-41-90.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, НА КАЖДЫЙ ОРГАНИЗМ ОДНИ И ТЕ ЖЕ МЕТОДЫ МОГУТ ДЕЙСТВОВАТЬ ПО-РАЗНОМУ. ПРОСИМ УЧЕСТЬ ЭТО ПРИ САМОЛЕЧЕНИИ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

РЕКЛАМА

Наше издательство предлагает рассылку наложенным платежом всех номеров **тематических спецвыпусков газеты «Народный лекарь»** (формат А5, 68 страниц). Рассылка осуществляется только по территории РФ при заказе от 3-х и более экземпляров. Цена одного экземпляра с учетом всех почтовых услуг по доставке до вашего почтового отделения — 40 рублей. Для заказа звоните по телефону **(812) 295-20-80** или присылайте заполненный купон по адресу: **197046, г. Санкт-Петербург, а/я 414**.

Серия «Травы Отечества»



- 16 Алкоголизм: профилактика и лечение
- 18 Неврозы: профилактика и лечение
- 19 Остеопороз: профилактика и лечение
- 20 Здоровая кулинария (фрукты)
- 21 Инсульт: профилактика и лечение
- 22 Диабет: профилактика и лечение
- 23 Бронхиальная астма: профилактика и лечение
- 24 Мужские болезни: профилактика и лечение
- 25 Здоровая кулинария (рыба и морепродукты)
- 26 Грипп: профилактика и лечение
- 28 Лекарства: польза и вред
- 29 Лекарственные растения в косметологии
- 30 Меню Великого поста
- 31 Варикоз: профилактика и лечение
- 32 Болезни позвоночника: профилактика и лечение
- 34 Гиповитаминоз: профилактика и лечение
- 35 25 диет для похудения

Серия «100 практических советов специалистов»



- 38 Пищевая аллергия
- 39 Цистит, пиелонефрит
- 40 Гастрит, язва желудка
- 41 Варикоз, геморрой
- 42 Женские болезни (опухоли)
- 45 Вегетососудистая дистония
- 47 Болезни печени и желчного пузыря
- 48 Профилактика инсульта
- 49 Болезни щитовидной железы
- 50 Грипп, бронхит, пневмония
- 51 Подагра, остеопороз
- 52 Кожные болезни
- 53 Дисбактериоз
- 54 Секреты красоты
- 55 Худеем правильно
- 56 Климакс: от молодости — к зрелости
- 57 Мужские болезни
- 58 Паразиты: методы очищения
- 59 Мигрень: способы избавления
- 60 Онкология — не приговор
- 62 Диета при заболеваниях желчного пузыря
- 63 Диеты при заболеваниях почек
- 64 Диабет: питайтесь правильно!
- 65 Гастрит и язва: лечебное питание



66



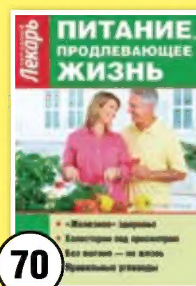
67



68



69



70

КУПОН ДЛЯ ЗАКАЗА

ЭЗ№4

ФАМИЛИЯ ______________________________

ИМЯ ____________________ ОТЧЕСТВО ____________________

ИНДЕКС [ ][ ][ ][ ][ ][ ] ОБЛАСТЬ / КРАЙ ____________________

ГОРОД / УЛИЦА / ДОМ / КВАРТИРА ____________________

____

Прошу выслать наложенным платежом следующие номера спецвыпусков газеты «Народный лекарь»

(указать через запятую) ____________________

____

ПОДПИСЬ

ООО «ИГ „Питер-Медиа"», ОГРН №5067847539865, СПб, ул. Рубинштейна, д. 27, лит. А, п. 5Н.